

Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

AUSGABE
WINTER

2015

MAGAZIN



03

Ergänzungsmittel:
7:0 für die
Natur

07

Lebensfeuer als
Schlüssel zur
Gesundheit

14

Alle Jahre
wieder!
Allergien

23

Evolution
durch
Kooperation

Inhalt

Natürliche und synthetische Nahrungsergänzungen: 7:0 für die Natur	03
Das Lebensfeuer als Schlüssel zur Gesundheit	07
Das geheime Leben der Pflanzen	11
Grüner, bunter, kräftiger... Smoothies	14
Sternanis: ideal für die Übergangszeit	15
Alle Jahre wieder! Allergien haben bereits das ganze Jahr Hochsaison	16
Andere düngen Pflanzen, wir pflegen den Boden	19
Mit Permakultur „Zurück ins Leben“	21
Evolution durch Kooperation	23
Chlorophyll: Basis des Lebens	26
Uni Sapon: Ökologische Reinigungsmittel – made in Austria	28
Am Essen scheiden sich die Geister	31
„Health claim“ und „Novel Food“	33
Buchempfehlungen	34

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

Verein „Natur heilt -
Netzwerk für Kooperation
mit und für Natur“
A-8382 Mogersdorf 152
+43 3325 369 79
info@natur-heilt.at
www.natur-heilt.at
UID: ATU73096026
ZVR: 043686554

Redaktion:

Dr. med. Michael Ehrenberger
Barbara Klettner
Mag.^a Ines Siegl
Susanne Kohl
Nikki-Carina Merz

Grafik:

wilder mohn, Fürstenfeld

Fotos:

Natur heilt, pixabay.com, iStock,
Freepic, beige stellt

Satz- und Druckfehler
vorbehalten.

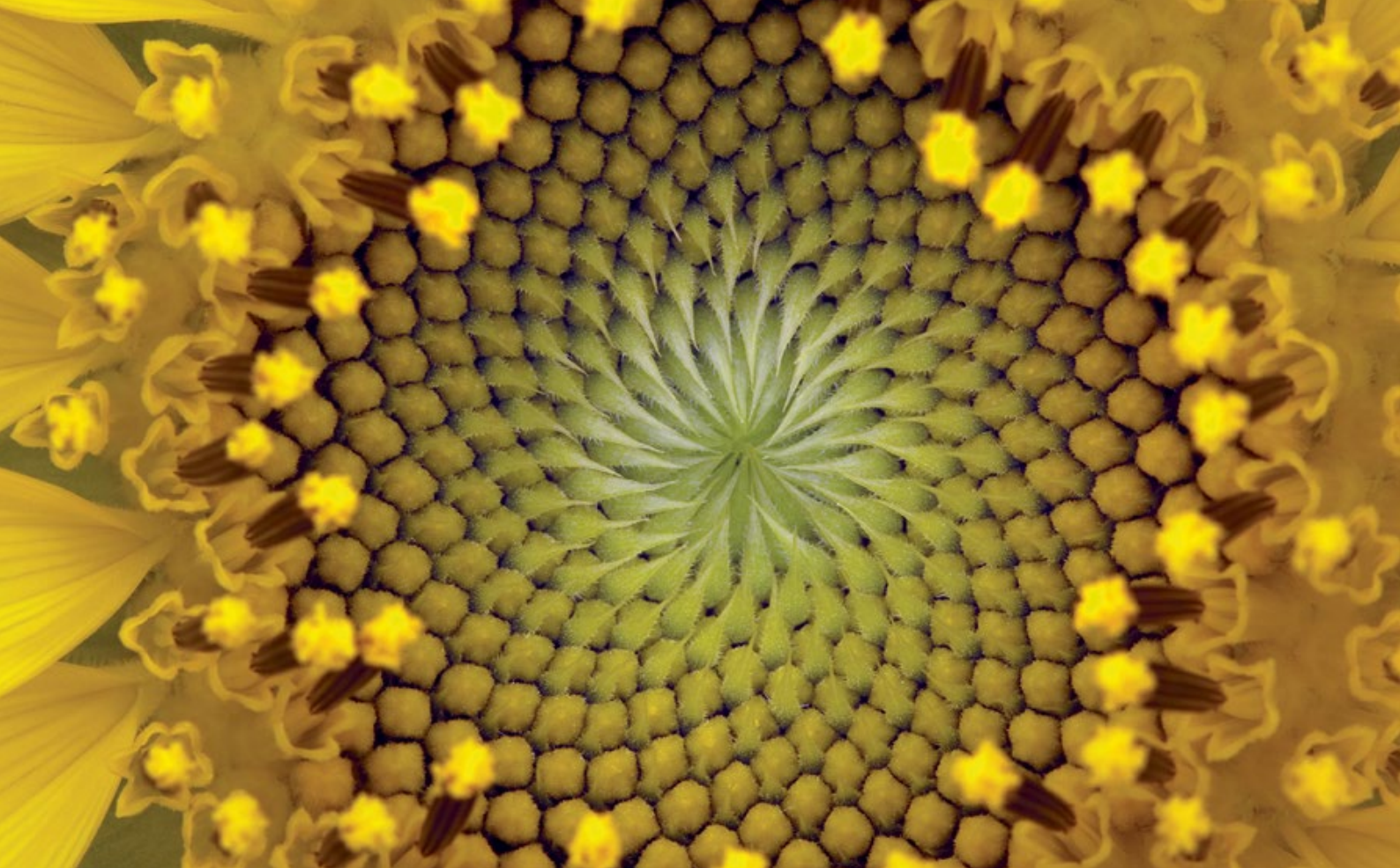
Hinweis: Es ist unser Anspruch mit
dieser Ausgabe von „Natur heilt“
bereichernde Perspektiven mit
Ihnen zu teilen und einen differ-
enzierten Diskurs anzuregen. Bitte
recherchieren Sie auch für sich
selbst weiter.



Offizieller Sponsoring-Partner:



Vivus Natura GmbH
A-8382 Mogersdorf 152
+43 3325 369 79
office@vivus-natura.eu
www.vivus-natura.eu



7:0 für die Natur

Über den Unterschied zwischen natürlichen und synthetischen Nahrungsergänzungen

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Stell dir einmal vor, du erlebst ein Fußballmatch zwischen Österreich und Deutschland und Österreich gewinnt 7:0. Zugegeben, das klingt sehr unrealistisch, aber denkbar wäre es, oder? Bei dem Machtverhältnis zwischen Chemie und Natur in der modernen Medizin verhält es sich genauso wie im Machtverhältnis der Fußballmannschaften von Österreich und Deutschland. Trotzdem gewinnt die Natur im direkten Vergleich bei Nahrungsergänzungsmitteln haushoch. Warum das so ist, erkläre ich dir in diesem Artikel.

1:0 – Erinnerung an die Herkunft

Der markanteste Unterschied zwischen synthetischen und natürlichen Vitaminen ist ihre Herkunft. Um sich

diesen Unterschied wieder in einem Vergleich vorzustellen, denke einmal an ein Kind, das in der freien Natur aufwächst und dann an ein Kind, das in einer Fabrik groß wird, wo es niemals die Jahreszeiten, Sonne, Regen und Wind erlebt. Du wirst mir vielleicht entgegen

halten, dass dieser Vergleich sehr weit hergeholt ist, trotzdem ist er für Vitamine gültig. Man kann ein Vitamin noch so rein auf chemische Weise produzieren, die Qualität der natürlichen Vitamine kann man trotz aller Bemühungen nicht erreichen. Genauso wie ein Kind ein Gedächtnis hat, so haben Substanzen auch ein Gedächtnis und „verbinden“ sich quasi mit der Umgebung in der sie groß geworden sind. Das Gedächtnis der Vitalstoffe ist in ihren Elektronen verborgen. Elektronen sind kleinste „Bausteine“ der Materie, die man sowohl als Teilchen, als auch als Welle betrachten kann. Die moderne Physik kennt dieses Phänomen schon lange und, glaube mir, es bereitet den Physikern erhebliche Kopfschmerzen. Ein Physiker, der

sich sehr eingehend mit dem Thema beschäftigt hat, war Jean Charon. Charon bezeichnet Elektronen als „schwarze Löcher“ und weist uns darauf hin, dass sie ein Gedächtnis haben, also als eine Art Minicomputer betrachtet werden können. Ganz ähnliche Ideen hatte üb-

rigens auch David Bohm, ebenfalls ein sehr bekannter Physiker und Mitarbeiter von Albert Einstein. Man kann also aus der Sicht der Quantenphysik sagen, dass Substanzen ein Gedächtnis haben, das sie mit dem all umfassenden Quantencomputer verbindet.

2:0 – Natürliche Substanzen enthalten alle Inhaltstoffe

Natürliche Substanzen enthalten niemals isolierte Inhaltsstoffe. Dies bedeutet, dass neben den wertvollen Vitaminen Natursubstanzen immer auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Farbstoffe, Bioflavonoide, ätherische Öle und Ballaststoffe enthalten. Es wäre in der Natur undenkbar, dass eine Pflanze oder eine Frucht ein einziges Vitamin enthält. Dies ist von enormer Bedeutung, da alle Inhaltstoffe zusammenspielen, wie ein eingespieltes Fußballteam. Kein Trainer der Welt würde auf die Idee kommen, seine Mannschaft aus lauter Torleuten zusammenzustellen, so gut sie auch sein mögen. Damit eine Mannschaft erfolgreich ist, braucht man verschiedene Spieler, die miteinander harmonisieren müssen. So verhält es sich auch bei Nahrungsergänzungen. Es ist ein großer Irrtum zu glauben, dass einzelne, chemisch produzierte Substanzen die gleiche Wirkung haben können wie ein eingespieltes Team aus der Natur. Das Ganze ist immer mehr als die Summe von separierten Teilen.

3:0 – Die natürliche Ordnung

Substanzen aus der Natur zeigen eine hohe innere Ordnung. Hast du dir schon einmal Strukturen wie die Samenordnung in einer Sonnenblume, eine Bienenwabe, oder die Muster in schönen, natürlich gewachsenen Eiskristallen angesehen? Bei allen Strukturen aus der Natur erkennt man eine hohe Ordnung, die sich uns in gewissen Proportionen, wie zum Beispiel dem goldenen Schnitt, überall zeigt. In der Sprache der Physik nennt man die Zunahme von Ordnung als Negentropie, als Entropie hingegen die Zunahme von Chaos. In der Medizin werden diese beiden Zustände als Gesundheit und Krankheit bezeichnet. Mit Hilfe von modernen, biophysikalischen



Untersuchungsmethoden hat sich gezeigt, dass Substanzen aus der Natur eine wesentlich höhere innere Ordnung besitzen als chemisch hergestellte. Zu diesen Untersuchungsmethoden gehört zum Beispiel der Nachweis von Biophotonen. Biophotonen sind „Lichtteilchen“, die von lebendigen Systemen, etwa aus Zellen, abgestrahlt werden. Man kann sie mit hochsensiblen Apparaturen nachweisen. Dieser Nachweis erlaubt eine Aussage über die Qualität von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln.

Substanzen die eine höhere innere Ordnung besitzen (=hohe Negentropie) haben für unsere Gesundheit eine weitaus höhere Bedeutung als Substanzen, die eine geringe Negentropie aufweisen. Erwin Schrödinger, ein österreichischer Nobelpreisträger für Physik meinte, dass wir Menschen „Licht- und somit auch Ordnungssauger“ seien. Diese Aussage unterstreicht natürlich die Wertigkeit von Natursubstanzen für unsere Gesundheit.

4:0 Die heilende Wirkung von Naturrhythmen

In der Natur sind Rhythmen die wichtigste Gliederung der Zeit, man erkennt sie überall. Rhythmen verbinden alle Lebewesen, man findet sie bei Menschen, Tieren, in Pflanzen und im Wasser. Die Natur kann ihre Gaben immer nur zu einer bestimmten Jahreszeit „herstellen“, die Chemie kann ihre Produkte Tag und Nacht, 365 Tage im Jahr produzieren. Vordergründig erscheint uns die Unabhängigkeit der chemischen Industrie als Vorteil. Schaut man jedoch genauer hin, dann erkennt man, dass in den Naturrhythmen eine ungeheure Kraft und Weisheit verborgen ist. Der Mensch braucht in den verschiedenen Jahreszeiten auch verschiedene Lebensmittel. Auch dieser Tatsache können nur die Naturmittel gerecht werden. Es macht für mich keinen Sinn, das ganze Jahr über tagaus, tagein die gleichen Substanzen einzunehmen, ohne auf



die Rhythmen der Natur zu achten. Natursubstanzen, aber auch Lebensmittel sind in der Lage uns zu wärmen, oder den Körper zu kühlen, sie können uns helfen aktiver oder auch ruhiger zu werden. Natursubstanzen machen uns nie abhängig und unterstützen die körpereigenen Rhythmen. Harmonische Rhythmen sind eine der wesentlichsten Grundlagen unserer Gesundheit.

5:0 – Die ganzheitliche Wirkung

Wir sind leider immer noch bemüht, die Natur und somit auch unseren Körper als Maschine zu sehen. Diese Ansicht beruht auf alten physikalischen Erkenntnissen, die zwar im 19. Jahrhundert als wahr

gegolten haben, aber in der heutigen Zeit nicht mehr ihre Gültigkeit besitzen. Der größte Irrtum, den wir nicht bereit sind aufzugeben ist der Irrtum der Trennung. In der Medizin glaubt man demzufolge, dass man Organe wie Leber, Niere, Magen oder Darm getrennt betrachten, untersuchen und behandeln kann. Dies ist aber, aus der Sicht der neuen Physik, nicht möglich. Aus dieser Erkenntnis heraus, haben Natursubstanzen natürlich einen Einfluss auf den ganzen Körper, wie man am Beispiel von Omega 3 Fettsäuren sieht. Ich habe selbst schon beobachtet und dokumentiert, dass zum Beispiel der Einsatz von Omega 3 Fettsäuren (Krill Öl) bei völlig verschiedenen Erkrankungen beachtliche Erfolge gezeigt hat. Erfolge stellten sich ein u.a. bei Gefäßverkalkungen, prämenstruellem Syndrom, Morbus Parkinson und Hyperaktivität.

Außer dem senkt Krill Öl noch das Cholesterin. Man fragt sich natürlich: „Wie kann das möglich sein“? Die Antwort lautet: Natursubstanzen wirken im gesamten Körper. Jede einzelne unserer Körperzellen profitiert davon. Im Angesicht der Tatsache, dass wir ca. 10.000.000 neue Zellen in der Sekunde bilden, empfinde ich dies als eine grandiose Leistung.

6:0 – Die Belegung der Wirksamkeit von Substanzen durch Studien

In der Medizin ist man bemüht, die Wirksamkeit verschiedener Substan-



zen durch Studien zu belegen. Das ist gut und richtig so, natürlich nur, wenn die Studien sauber und korrekt durchgeführt werden. Leider hat es sich in unsere Gedanken festgesetzt, dass es über Natursubstanzen keine, oder nur sehr wenige Studien gibt. Meiner Erfahrung nach stimmt dies nicht. Es gibt bereits mehr als 25.000 Studien, die sehr sauber durchgeführt wurden und die die Wirksamkeit von Natursubstanzen ausführlich belegen.

Leider finden diese Studien in den verschiedenen Massenmedien wenig Beachtung, die Gründe dafür sind unterschiedlich und ich möchte an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen.

Tatsache jedoch ist, dass viele Naturstoffe eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben und die Wirkungen sehr vielfältig sein können. Von besonderer Bedeutung bei der Anwendung von Natursubstanzen ist auch, dass es sehr wenige Nebenwirkungen gibt, dies zeichnet natürliche Substanzen besonders aus. Eine weitere Tatsache sollte man nicht vergessen: Natursubstanzen werden bereits seit sehr langer Zeit (mehr als 1.000 Jahre) in allen traditionellen Heilsystemen verwendet. Was für einen Sinn hätte es denn, wenn man eine so lange Zeit Mitteln anwendet, die den Anwendern keine Linderung der Beschwerden bringen? Manchmal, so glaube ich, ist es besser auf Studien zu verzichten und die Wirkung von verschiedenen therapeutischen Maßnahmen zu beobachten. Genauso wenig wie es zwei völlig idente Schneeflocken gibt, so gibt es auch keine völlig identen Menschen, daher können Studien auch unterschiedlich ausfallen.

7:0 Fair Trade

Wir kommen nun zum siebenten und auch letzten Punkt, der für Natursubstanzen spricht. „Fair Trade“ lautet eine Form des Wirtschaftens, die immer mehr an Bedeutung gewinnt. Fairer Handel bedeutet, dass die Erzeuger

von verschiedenen Produkten auch fair entlohnt werden. Natürlich ist dies nicht möglich, wenn Firmen an die Börse gehen und versuchen, durch Rationalisierung, Ausbeutung der Natur und Missachtung menschlicher Rechte den Gewinn zu optimieren. Die besten und reinsten Natursubstanzen kommen aus fairem Handel. Ein schönes Beispiel dafür ist das Fruchtpulver des Affenbrotbaumes (Baobab), der uns durch die Geschichte des „Kleinen Prinzen“ von Saint Exupéry bekannt ist. Die wunderbare Wirkung dieses Fruchtpulvers ist den Bewohnern von Afrika schon seit mehreren Jahrhunderten bekannt. Es wirkt bei vielen Erkrankungen des Dün- und Dickdarms und ich habe es schon öfter erlebt, dass chronische Darmentzündungen unter Mithilfe von Baobab völlig ausgeheilt sind. Nun hat sich, seit ein paar Jahren, eine italienische Familie die Aufgabe gestellt, das Fruchtpulver von Afrika nach Europa zu importieren. Der Erfolg kann sich sehen lassen. Mehr als 1.000 Afrikaner verdienen bereits ihr Geld durch die Aktivitäten dieser italienischen Familie, sie werden gut bezahlt und sind stolz auf ihre Arbeit. Dies ist für mich ein besonders schönes Beispiel für fairen Handel, der allen Beteiligten und natürlich der Natur zahlreiche Vorteile bringt.

Zusammenfassung:

Natursubstanzen sind in vielen Bereichen chemischen Produkten überlegen. Sie sind in der Lage unsere Gesundheit zu fördern und zu verbessern, ihre Wirkungen sind seit Jahrhunderten bekannt und zwischenzeitlich in vielfacher Weise wissenschaftlich bestätigt. Durch die konsequente Anwendung und Erforschung von Substanzen aus der Natur können wir sehr viel über sie erfahren und lernen. Es ist zu wünschen, dass zukünftig natürliche Heilmittel den gleichen Stellenwert in unserem Gesundheitssystem erhalten wie chemische Produkte. Sinnvoll erscheint zukünftig nur ein kooperatives Miteinander.



Das Lebensfeuer als Schlüssel zur Gesundheit

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Kennst du den Unterschied zwischen Takt und Rhythmus? Nun, bei einem Takt handelt es sich um wiederkehrende Impulse, zwischen denen eine exakt gleichlange Zeitstrecke liegt, ähnlich wie bei einer Uhr. Bei einem Rhythmus jedoch gibt es zwischen den Impulsen eine variable Zeitlänge. Für alle Lebewesen, also auch für dich, sind Rhythmen die wichtigste Gliederung der Zeit, sie bilden die Basis deiner Gesundheit. Mit modernsten Geräten lässt sich der Rhythmus deines Herzens aufzeichnen und interpretieren. Man spricht dabei von der Herzratenvariabilität (HRV).

Die Messung der Herzratenvariabilität – DER Marker für Gesundheit.

Was ist HRV?

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz als High-Tech-Instrument un-

terbrochen auf äußere und innere Signale mit fein abgestimmten Veränderungen („Variationen“) der Herzschlagfolge. Diese Veränderungen werden von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert; d.h. unser Herz reagiert unmittelbar auf alles

was wir im Außen erleben und im Inneren denken und fühlen. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität, abgekürzt HRV.

Womit wird gemessen?

Bisher war es relativ kompliziert die HRV über einen längeren Zeitraum genau zu messen. Mittlerweile gibt es entsprechende Hardware, die es erlaubt, die Körperfunktionen ohne großen Aufwand bis zu hundert Stunden ohne Unterbrechung aufzuzeichnen. Diese neuesten Geräte messen 3,5 cm im Quadrat, wiegen gerade einmal 16 Gramm und werden ausschließlich über 2 Klebelektroden am Brustkorb befestigt.

Wie wird analysiert?

Die Messdaten werden mittels USB in weniger als 15 Sekunden verschlüsselt zum streng abgesicherten Server übertragen. Hochspezialisierte Software erstellt eine sofort verfügbare Komplettanalyse mit einer grafisch leicht erfassbaren Wertung aller Ergebnisse nach dem Schulnoten- und Ampelsystem. Zusätzliche Peer group Vergleiche aller Daten sowie die prägnant und leicht verständlichen Erklärungen für alle Analyseparameter und individuell auf die jeweilige Messung abgestimmte Empfehlungen fördern die Compliance ebenso wie verständliche Verlaufsdiagramme für die wesentlichsten Gesundheitsdeterminanten. Kernstück der zurzeit umfassendsten HRV-Diagnostik ist die Transformation aller wesentlicher HRV-Daten in das sogenannte Lebensfeuer®, ein leicht erfassbares Abbild der individuellen Gesundheit und des Gesamtzustandes eines Menschen in eine besonders emotionalisierende feuerähnliche Grafik.

Warum fasziniert die HRV?

Schon seit jeher hat man versucht, den Zustand des Menschen diagnostisch zu erfassen. Ausgehend von der Pulsdiagnostik im 5. Jhdt. vor Christus fand im 20. Jhdt. eine bahnbrechende Entwicklung durch Labordiagnostik, Röntgen, Ultraschall, MR und PET statt. Die Lebensfeuer Darstellung hat einen weiteren großen Schritt gesetzt und den neuen Bereich einer bildgebenden Funktionsdiagnostik geschaffen. Die Lücke zwischen Befund und Symptom wird geschlossen, die punktuelle Betrachtungsweise wird von einer dynamischen abgelöst. Beispielsweise erlaubt es, dem Befund „beruflicher Druck“ und den Symptomen „Gereiztheit“ und „chronische Müdigkeit“ das Bindeglied einer mangelnde Erholungsfähigkeit und paradoxen Schlafarchitektur objektiv zu ordnen.

Wozu 24 Stunden messen?

Als hochsensitive Testmethode spiegelt die HRV die vielfältigen Möglichkeiten, auf Reize zu reagieren. Das Ergebnis jeder Messung wird demnach von der jeweils vorliegenden genetischen Konstitution und maßgeblich von der Summe vergangener und gegenwärtiger innerer und äußerer Einflüsse gestaltet. Über einen kurzen Zeitraum erfasst, kann das Ergebnis einer HRV Messung demnach durch die vorangegangene Nacht, Nahrungsmittel, Treppen steigen oder Sporteinheiten, Durst, Ärger, Freude, zu warme Kleidung, ärgerliche Telefonate etc. etc. massiv verändert werden. Valide Aussagen aufgrund von Kurzzeitmessungen erfordern die Berücksichtigung der individuellen Konstitution, der momentanen Situation der Messung und ein Höchstmaß an Standardisierung (Atemfrequenz, Körperhaltung, Emotion, äußere Bedingungen wie Raumtemperatur etc.).

Messungen über einen Zeitraum von 20 Stunden oder mehr erlauben hingegen einen dynamischen Einblick in die funktionelle Alltagsphysiologie eines Menschen. Das Ausmaß der Anpassungsfähigkeit an Stress kann aus gesetzmäßig einander bedingenden biologischen Mustern abgelesen werden.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit eines Menschen ist der Schlaf. Ähnlich einer „natürlichen Laborsituation“ herrschen im Schlaf sehr konstante Bedingungen. Deshalb dient der Schlaf als evidentestes physiologisches Reaktionsmuster auf die bio-psycho-sozio-emotionalen Geschehnisse des Tages.

Diagnostischer Wert

Der organismischen Zeit und ihrer Verschränkung in den biologischen Rhythmen wird eine wesentliche Rolle in der Diagnostik der Zukunft zugemessen. Hinweise dafür finden sich

in jüngeren Forschungsergebnissen, wonach Störungen der biologischen Rhythmik mit einem deutlichen Anstieg des Krebsrisikos und der Herzinfarktinzidenz einhergehen. Überforderungen des Organismus und mangelnde Erholungsfähigkeit bilden sich in der funktionellen Rhythmik ab und verschlechtern Koordination und Synchronisation von Organsystemen.

Ausreichende Erholung und die sinnvolle Nutzung der verfügbaren Regenerationszeiten sind entscheidend für den Ausgleich der durch Beanspruchungsprozesse beeinträchtigte Leistungs- und Funktionstüchtigkeit. Die bedeutendste Rolle kommt dabei der Nachtruhe bzw. dem Schlaf zu.

Der Schlüssel zur Gesundheit – Vagotonie

Ein gesundes Herz schlägt also nicht maschinell, metronomisch oder gleichförmig – eine Tatsache die selbst in der Medizin oft nur andeutungsweise bekannt ist. Diese natürliche Unregelmäßigkeit des Herzschlages ist Ausdruck seiner harmonisch simultanen Anpassungsfähigkeit an unmittelbar auftretende Situationen als auch an gleichzeitig ablaufende, körpereigene biologische Vorgänge. Im Idealfall ist das Herz in der Lage, seine Frequenz an jeden einzelnen Atemzug anzupassen. Die Erklärung ist leicht: Jeder Atemzug erzeugt Unterdruck im Brustraum. Durch diesen Sog strömt während der Einatmung Luft, zugleich aber auch kurz mehr Blut in den Brustraum ein. Um dieses erhöhte Blutvolumen aus dem Brustraum in den Körper weiter zu transportieren, schlägt das Herz während der Einatmung kurz minimal schneller, um sich bei der Ausatmung wieder zu entschleunigen. Während einer erholsamen Tiefschlafphase besteht ein Verhältnis von ca. vier be- und entschleunigten Herzschlägen zu einem Atemzyklus. Über einen Zeitraum von vier Atemzügen ändert sich der Blut-



druck in einer langsamen Wellenphase, um wieder zu seinem Ausgangspunkt zurückzukehren und über vier minimalen Blutdruckwellen findet eine Zu- und Abnahme der Gewebedurchblutung statt. Diese harmonischen Zeit- verhältnisse des autonomen Nervensystems sind vergleichbar mit einem musikalischen Obertonspektrum. Diese, dem Willen nicht zugänglichen, unbewusst ablaufenden körperlichen Prozesse münden bei weiterer Vervielfachung in die Ausschüttungszyklen von Hormonen und weisen auf das rhythmisch harmonisch verlaufende Konzept biologischer Vorgänge. Diese Synchronizität und Harmonie ist vor allem im Erholungszustand (medizinisch als Vagotonus bezeichnet) gegeben. Die medizinische Grundlagen- forschung kann seit ca. 10 Jahren auf molekularer Ebene nachweisen, dass die, in fatalen Kaskaden verlaufende Krankheitsprozesse nur im Vagotonus durchbrochen werden können. Auch körpereigene Reparaturvorgänge finden – molekularbiologisch bis ins kleinste Glied bewiesen – nur in Phasen des Vagotonus statt.

Diese medizinische „Evidence“ spiegelt das Jahrtausende alte – in allen medizinischen Traditionen angewandte – Wissen sämtlicher menschlicher Kulturen über Gesundung wider.

Gleichzeitig ist sich die „Schulmedizin“ der Tatsache bewusst, dass durch Medikamente ein natürliches Ausmaß an Vagotonus nur sehr eingeschränkt erzielbar ist. Der Zugang zum autonomen Nervensystem, also der Weg in die Synchronisation des Vegetativums ist aber sehr wohl mit nicht-pharmakologischen Methoden wie Musik möglich.

„Silent inflammation“ – die „Ursuppe für Krankheit“

Auf molekularbiologischer Ebene liegt die Erklärung für die Kollateralschäden des modernen Lebensstils in der Rolle des oxidativen und nitrosativen Stresses begründet. Die Ursache aller Zivilisationskrankheiten liegt in

der sogenannten „silent inflammation“. In subjektiv nicht fassbaren, wiederholt auftretenden kleinen entzündlichen Prozessen, die – entsprechend dem „Eisbergprinzip“ – letztendlich als Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Diabetes oder einer anderen Erkrankung zum Vorschein kommen. Es sind also – ähnlich wie bei Psychotraumen – nicht allein die dramatischen Ereignisse die krank machen, sondern die Summe vieler kleiner Phänomene. Und ähnlich wie in der Notfallpsychologie suffiziente Strategien für Leidtragende von Katastrophen entwickelt wurden, funktioniert auch unsere Akutmedizin hervorragend. Eine kausale, also an den Ursachen ansetzende Therapie für Erkrankungen als Folge von Bewegungsmangel, Fehlernährung und psycho-emotionalen Mikrotraumen wird zuweilen versucht, gelingt aber viel zu selten. Wobei mit der Entdeckung jenes Schlüssel moleküls, das alle Formen von Entzündung bis hin zur Sepsis zu unterdrücken vermag, der Schlüssel zur Volksgesundheit eigentlich bereits gefunden wäre: Acetylcholin, Überträ-

gersubstanz des Parasympathikus, jenes Anteils des Autonomen Nervensystems der Regeneration und Heilung steuert und vorwiegend über Atmung moduliert wird (s. Kevin Tracey „the inflammatory reflex“. Nature 2002).

Gesund sein ist kinderleicht

Das „Wegbrechen“ des Parasympathikus steht am Beginn jeglicher Erkrankung, sein „Wiederaufflammen“ am Beginn jeglicher Heilung. Die Interaktion zwischen Bewegung, Ernährung, Schlaf, Regeneration und den uns Menschen ständig begleitenden Emotionen mit unserer Atmung ist klar. Die einfachen Möglichkeiten diese Wechselwirkungen bewusst mit dem Lebensfeuer zu messen und zu nutzen stünden jedem offen. Lustvolles Dasein wie es kleine Kinder pflegen (wenn man sie lässt), besteht aus Freude an Bewegung, tiefem erholsamen Schlaf, zuträglichem Essen und Trinken, dem ungehemmten Ausleben psychoemotionaler Befindlichkeit und Regelmäßigkeit. Diese Kinder zeigen

besonders hohe Parasympathikus-Aktivität. „Werdet wie die Kinder“ kann somit durchaus als Appell für einen – von Natur aus vorgesehen – gesundheitsförderlichen Lebensstil betrachtet werden.

Ohne Regeneration kein Leben

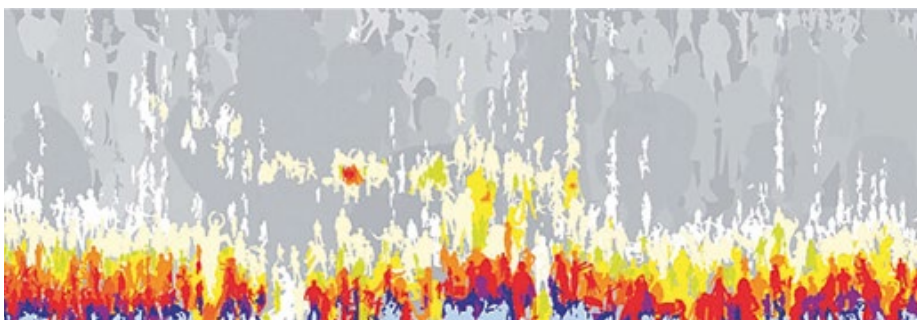
Der Mensch lernt zu leben so lange er lebt. Alle bewussten und unbewussten Reize veranlassen ihn zu lernen, wie er auf künftige Herausforderungen bestmöglich reagiert. Entscheidend dabei ist die Intensität eines Reizes und die Fähigkeit, Reize zu verarbeiten. Jeder Mensch stirbt spätestens nach 5 Tagen ohne Schlaf. Jeder Sportler kann seine Leistung nur durch die Abfolge von Reiz und Reizverarbeitung steigern. Für den Menschen als „adaptiv-antizipativ schwingendes Wesen“ ist die rhythmische Abfolge von Anforderung (= Leistung) und Regeneration (= Erholung) unabdingbare Voraussetzung für das Leben an sich.

Die immer stärkere Sehnsucht nach Rekreation liegt in den – für viele uner-

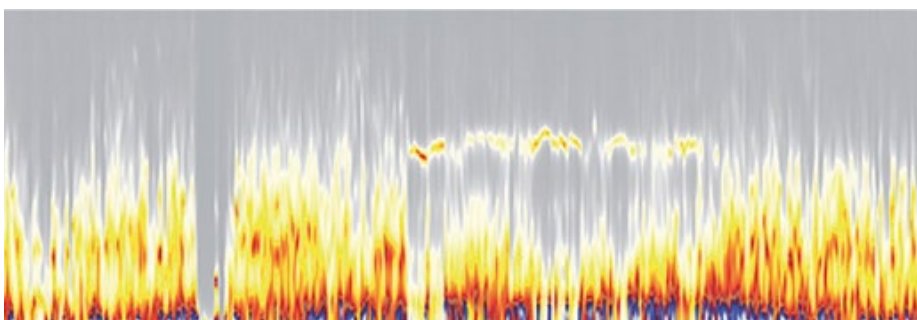
träglich gewordenen – Anforderungen des täglichen Lebens, und dem gleichzeitigen Unvermögen diesen „overflow of stress“ zu verarbeiten, begründet. Die über Jahrtausende funktionierenden Stressverarbeitungsstrategien würden zwar nach wie vor wirken wenn wir sie nicht „verlernt“ hätten. Wir sind dazu gemacht, Stunden gehend und arbeitend im Tageslicht zu verbringen, um in der Folge rechtschaffen müde zu ruhen. Es tut uns gut, Wasser zu trinken und Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index zu uns zu nehmen, dann wenn wir hungrig sind. Es ist unsere Natur, uns auf eine Sache zu konzentrieren und danach auf eine nächste. Und es liegt in unserem Wesen, uns von begründeter Angst und ehrlichem Vertrauen leiten zu lassen. Jede(r) will ein schönes Lebensfeuer.

Ausgehend von einer einfachen, nichtinvasiven, kostengünstigen und selbst durchführbaren Messung der Herzratenvariabilität aus einem Langzeit EKG über 24 Stunden wird der allgemeine Gesundheitszustand objektiv ermessend und die unmittelbaren Auswirkungen der individuellen Lebensumstände sichtbar. Gleichzeitig werden neben allfälligen Risiken auch alle Gesundheitsressourcen aufgezeigt, die es erlauben, individuelle Ansatzpunkte für zielgerichtete Strategien zu planen und diese in der Folge zu evaluieren. Die Transformation aller Gesundheitsdaten in ein spezielles Spektrogramm, das „Lebensfeuer“ eines Menschen, führt beim Gemessenen zur positiven Motivation, ein besseres, schöneres Lebensfeuer haben zu wollen. Ein neugieriger Zugang, der nicht mit der Angst, sondern mit der natürlichen Neugierde des Menschen arbeitet.

Der Manager im oberen Beispiel (Grafiken links) kann seine Performance durch primäre Aktivierung und der daraus resultierenden Regeneration optimieren. Der Manager im unteren Beispiel (Grafiken links) profitiert von regenerationsfördernden Maßnahmen und aufbauender Ernährung, gefolgt von moderater körperlicher Aktivität.



36 jähriger leistungsstarker, vitaler Manager.



36 jähriger Burnout gefährdeter, erschöpfter Manager.



Das geheime Leben der Pflanzen

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Es scheint so, dass Pflanzen im Spiel der Evolution die schlechtesten Karten gezogen haben. Ohne Gefühle und ohne Intelligenz scheinen sie nur dazustehen und darauf zu warten, dass sie zu Nahrung für Tier oder Mensch werden. Stimmt nicht, sagen moderne Biologen. Pflanzen können Gefühle zeigen, Gefahren erkennen und kluge Taktiken gegen Angreifer entwickeln. Erfahre mehr über das geheime Leben der Pflanzen.

Cleve Backster war Amerikas führender Lügendetektor-Experte. Er hatte schon die Aussagen von tausenden

Menschen mit Hilfe von elektronischen Geräten auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Sagt ein Mensch wissent-

lich nicht die Wahrheit, dann kann man mit Hilfe von Elektroden, die an seinen Fingern angebracht sind, bestimmte Messwerte ermitteln und man erkennt, ob der Mensch gelogen hat. Diese Methode ist uns aus diversen Agentenfilmen gut bekannt. Backster war ein Experte darin und er unterrichtete Polizeibeamte aus der ganzen Welt.

Im Jahr 1966 hatte er jedoch eine Idee, die für die moderne Pflanzenforschung von überwältigender Be-

deutung sein sollte. Er befestigte die Elektroden an einem Blatt seines Drachenbaums (*Dracaena*). Backster wollte wissen, ob die Pflanze reagiert, wenn er sie goss und, wenn ja, wie lange die Reaktion auf sich warten ließ. Der Polizeibeamte musste nicht lange auf eine Reaktion warten. Die Pflanze antwortete postwendend mit einer Änderung des elektronischen Potentials, das mit Hilfe eines Galvanometers aufgezeichnet wurde. Ein neues Kapitel der Pflanzenforschung hatte begonnen. In den folgenden Jahren konnte Backster nachweisen, dass Pflanzen eindeutig auf ihre Umgebung reagieren. Sie reagieren auf Zuspruch, Verletzung, ja sogar auf die Gedanken von verschiedenen Menschen. Pflanzen scheinen, genauso wie Tiere und Menschen Gefühle zu haben. Backsters Forschungen wurden natürlich von der Wissenschaft zu Beginn ins Lächerliche gezogen, im besten Fall einfach ignoriert. Sie störten die universitäre Ruhe. Forschungen dürfen weltweit nur in bekanntem Terrain durchgeführt werden, Arbeiten am „Tellerrand der Wissenschaft“ werden nicht gefördert. Das Blatt wendete sich erst, als das National Wildlife einen Artikel über die Arbeiten Backsters veröffentlichte. Plötzlich zeigten tausende von Wissenschaftlern und dutzende von Universitäten Interesse. Inzwischen ist es schon allgemein anerkannt, dass Pflanzen auf ihre Besitzer reagieren und die Stimmungen aus der Umgebung aufnehmen können. Es gibt Menschen, die von sich behaupten, sie hätten „einen grünen Daumen“ und tatsächlich sind ihre Pflanzen immer etwas größer und kräftiger als die Pflanzen der Nachbarn.

Neben den Arbeiten von Backster gibt es aber noch eine Reihe von anderen Beobachtungen, die zeigen, welche Eigenschaften Pflanzen in den Millionen von Jahren ihrer Evolution entwickelt haben. Ausgeklügelte Strategien, die zu ihrem Überleben auf diesem Planeten beigetragen haben.

Wie bei allen Lebewesen ist auch bei Pflanzen die Kommunikation eine we-

sentliche Basis des Lebens und Überlebens auf unserer Erde. Eine besondere Art der Kommunikation von Pflanzen ist, dass sie Duftstoffe aussenden. Interessante Ergebnisse brachten die Beobachtungen von Mungobohnen. Wissenschaftler wollten untersuchen, wie sich die Bohnen gegen Insekten zur Wehr setzen, die sie befallen. Dazu wurden Insekten gezielt auf einen Zweig einer Bohnenpflanze gesetzt. Durch ein einfaches Schlauchsystem leitete man den Duft, den der befallene Zweig nun absonderte, zur nächsten Bohnenpflanze und beobachtete, was passiert. Die Nachbarpflanze erkannte das Signal und begann nach kurzer Zeit ein Sekret abzusondern. Dieses Sekret lockte sehr schnell Ameisen an und diese wiederum bildeten die Armee zur Verteidigung der Pflanze. Sobald sich ein „feindliches“ Insekt auf die Pflanze niederließ, wurde es attackiert und musste den Rückzug antreten. Pflanzen können also einander vor einem Insektenüberfall warnen.

Eine andere Zusammenarbeit zwischen Pflanze und Insekt kann man in Mexiko beobachten. Hier leben Akazien in einer Art „Lebensgemeinschaft“ mit einer besonders aggressiven Ameisenart. Die Akazien sind durch lange Dornen gut geschützt gegenüber pflanzenfressenden Tieren. Dieser Schutz ist jedoch wirkungslos gegenüber Insekten, z.B. Heuschrecken. Kommt nun eine Heuschrecke und fügt der Pflanze Schaden zu, eilen nach ein paar Minuten die Ameisen zum Ort, an dem die Pflanze verletzt wurde. Der Eindringling hat keine Chance. Die Ameisen zwicken und stechen wie Wespen und die wesentlich größere Heuschrecke muss den Rückzug antreten. Die Ameisen machen jedoch diesen Dienst für die Pflanze nicht ohne Eigennutz. Sie wohnen in den langen, hohlen Dornen der Akazie und verwenden diesen Ort auch zur Aufzucht ihrer Brut. Ein perfektes Versteck, sicher und auch noch klimatisiert. Die Pflanze bedankt sich mit einem speziellen Nektar bei den Ameisen. Dieser Nektar gibt Energie und schmeckt den Ameisen

so gut, dass sie auf der Pflanze ausgestreute Zuckerkristalle einfach „über Bord“ werfen.

Besondere Schutzmechanismen von Pflanzen kann man auch bei Maispflanzen erkennen. Ist der Bauer nicht achtsam und hält eine bestimmte Fruchtfolge ein, schafft er ein ideales Milieu für den Maiswurzelbohrer. Hierbei handelt es sich um einen Käfer, der seine Eier in den Boden ablegt. Aus den ca. 500 abgelegten Eiern pro Käferweibchen werden Larven, diese leben unter der Erde und „bohren“ die Wurzeln des Mais an. Ursprünglich war der Käfer nur in Nordamerika beheimatet, er breitete sich aber nach Europa aus und richtet immensen Schaden an, allein in Österreich rechnet man mit 75 Millionen € Schaden jährlich. Die Antwort der chemischen Industrie lautet: Einsatz von Giftstoffen. Diese müssen gespritzt werden, bevor die Eier in den Boden abgelegt werden, sonst ist es zu spät.

Was aber macht eine Pflanze, wenn sie befallen ist? Kann sie sich nicht selbst zur Wehr setzen gegen die gefräßige Larve? Doch, sie kann! Verletzte Wurzeln produzieren, kurz nach ihrer Verletzung, ein Gas mit dem Namen Caryophyllen. Dieses Gas dringt durch den Boden und lockt natürliche Feinde der Maiswurzelbohrerlarven an. Es handelt sich dabei um Fadenwürmer, die zu Hunderten zu der verletzten Wurzel strömen, die Larven befallen und von innen her den Feind der Pflanze vernichten. Leider haben die neuen, speziell gezüchteten Maispflanzen diese Fähigkeit nicht mehr. Wissenschaftler nennen sie „stumme“ Pflanzen, weil sie keinen Hilferuf mehr aussenden können. Da hilft dann nur mehr Gift. Monsanto freut sich und reibt sich die Hände.

Obwohl Pflanzen uns hauptsächlich mit ihren Anteilen über dem Erdboden erfreuen, zeigt auch das Wurzelreich ausgesprochen erstaunliche Fähigkeiten. Die Wurzeln graben sich forschend durch das Erdreich, dabei ist die Wurzel-



spitze sensibler als jede Feinschmeckerzunge. Auch die Länge der Wurzeln ist beeindruckend. Man konnte an einer einzigen Roggenpflanze über 13 Millionen Würzelchen zählen, die gemeinsam eine Gesamtlänge von 600 Kilometern ergaben. An jedem Würzelchen wachsen feine Wurzelhärchen, schätzungsweise 14 Milliarden, mit einer Gesamtlänge von 10.600 Kilometern. Damit die Wurzeln auch wirklich nach unten wachsen, bedienen sich manche Pflanzen Techniken, die uns die Pflanze intelligent erscheinen lassen. Die Armeleuchter Alge, eine Wasserpflanze, lagert kleine Steinchen in die Wurzelzelle. Diese Steinchen folgen natürlich der Schwerkraft und zeigen so der Wurzel den sicheren Weg nach unten.

Es gibt hunderte, ja tausende von Beispielen über das geheime Leben der Pflanzen, und ihre Tricks, die sie entwickeln mussten, um auf der Erde zu überleben. Akazien in Afrika zum Beispiel wehren sich gegen Fressfeinde dadurch, dass sie einen ganz be-

stimmten Duftstoff aussenden: Äthylolen. Wird eine Pflanze befallen, dann steigt der Äthylengehalt in ihren Blättern um das 2,5-fache. Dies dient zur Warnung für die Nachbarpflanzen. In diesem Abwehrmechanismus haben Wissenschaftler auch den Sinn erkannt, warum z. B. Giraffen immer nur kurz bei einer Pflanze verweilen und dann, gegen die Windrichtung, weiterziehen. Frist ein Tier zu viel von den Blättern mit einem hohen Äthylengehalt, verendet es. Man hat errechnet, dass alle Pflanzen der Erde jährlich weltweit eine Milliarde Tonnen flüchtiger Duftstoffe freisetzen. Diese Duftstoffe dienen zur Warnung vor Gefahr, aber auch zur Vermehrung. Ihre Botschaften richten sich an Artgenossen und an Insekten, mit denen Pflanzen ein besonders nahes Verhältnis haben.

Pflanzen sind die eigentlichen Regenten auf dieser Erde. Ihnen bleibt es vorbehalten, aus Sonnenlicht Energie zu gewinnen, Sauerstoff zu produzieren, prächtige Farben zu entwickeln,

Mineralstoffe aus der Erde in für den Menschen verwertbare Verbindungen zu bringen, aber auch Wunden und Krankheiten zu heilen.

Neben allen anderen wunderbaren Fähigkeiten können Pflanzen Ordnung aus Unordnung schaffen. Sie brauchen dazu nur Licht, Wasser und einen gesunden Nährboden. In der Sprache der modernen Physik nennt man diese Fähigkeit „Negentropie“. Sie ist der eigentliche Motor der Evolution. Es gibt keine einzige Pflanze die auf dieser Welt Unordnung schafft, Bezeichnungen wie „Unkraut“ sind rein willkürlich und vom Menschen erdacht.

Wenn die Menschheit weiterhin aber das Wasser, die Böden und die Luft verpestet, wenn wir weiterhin versuchen Gene zu manipulieren und damit den Pflanzen wichtige Eigenschaften zum Überleben nehmen, dann entziehen wir uns selbst unsere Existenzgrundlage auf diesem Planeten, indem wir die Pflanzen töten.

Grüner, bunter, kräftiger... Smoothies

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Von der Werbung sind wir es gewöhnt zu hören, dass so manches Dosengetränk Flügel verleihen kann. Können künstlich hergestellte Vitamine, Zucker, künstliche Aromate und Koffein das wirklich? Ich glaube nicht!

Ich weiß aber, dass es ein Getränk gibt, das wirklich die Eigenschaft hat uns Flügel zu verleihen: der Smoothie. Der Name dieses Getränkes stammt aus Amerika (engl. smooth = „fein, gleichmäßig, cremig“).

Es handelt sich dabei um die Verarbeitung ganzer Früchte, außer Schale und Kern, teilweise gemischt mit Säften, Joghurt oder Milch. Auch grüne Smoothies liegen im Trend, dabei wird

vor allen Dingen Gemüse verarbeitet. Hier achtet man darauf, die ganze Pflanze zu verwenden, man nimmt also nicht nur den Teil der Karotte, der unter der Erde wächst, sondern auch den Teil, der sich über ihr befindet.

Smoothies stammen eigentlich aus Amerika. Der Begriff wurde bereits 1904 in einem Wörterbuch gefunden und bezeichnete Menschen mit besonders guten Umgangsmanieren. Diese besonderen Manieren hat auch das Getränk, das als Smoothie bezeichnet wird. Es versorgt den Körper mit Ballaststoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien. Ja, es kann eine ganze Mahlzeit ersetzen! Ideal geeignet für zwischendurch, in der Arbeit, für unsere Schulkinder und zum Abnehmen.

Smoothies selbst gemacht!

Obwohl du in jedem Supermarkt bereits Smoothies kaufen kannst, kannst du sie auch leicht selber herstellen. Es genügt dazu ein einfaches Gerät. Für Smoothies kann man Obst, Kräuter und Gemüse verwenden. Ich bevorzuge mehr Gemüse, da ich einem Zuviel an Fructose eher skeptisch gegenüber stehe. Verwende für deinen persönlichen Smoothie Zutaten aus dem Biomarkt, vom Bauermarkt oder aus dem eigenen Garten.

Setz deiner Fantasie keine Grenzen und passe dich der Jahreszeit an. Die positiven gesundheitlichen Wirkungen lassen nicht lange auf sich warten, du wirst erstaunt sein!





Sternanis: ideal für die Übergangszeit

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Die Übergangszeit kommt und mit ihr die Erkältungszeit. Laufende Nasen, leichter Husten – rundherum – in öffentlichen Verkehrsmitteln, Schulen oder Ämtern. Meist handelt es sich um harmlose Infekte, die jedoch äußerst lästig sein können.

Es gilt längst als erwiesen, dass man die Erkältung nicht einfach „wagsprudeln“ kann, wie es uns die Werbung weismachen möchte, solche Produkte sind sogar kontraproduktiv, außer für die Kassa der Hersteller.

Auch wenn es uns die Werbung suggeriert, dass alte Hausmittel nichts helfen, sie tun es doch! Allen Erkältungsmitteln voran steht der echte Sternanis – *Illicium verum*, eine Frucht eines immergrünen Baumes aus Asien, der bis zu 20 Meter hoch werden kann. Dieser Baum zeigt eine Seltenheit in der Natur. Ihm kann weder ein Bakterium, noch ein Virus und schon gar nicht ein Pilz etwas anhaben, dieser Baum erkrankt so gut wie nie durch diverse Erreger. Seine Früchte tragen auch diese

Kraft zur Resistenz in sich. Als die Menschen noch die Fähigkeit hatten solche Merkmale einer Pflanze zu erkennen, begannen sie die Pflanzen für ihre eigenen Gesundheit zu verwenden und siehe da: es funktionierte!

Was ist das Geheimnis des echten Sternanis? Nun, diese Frucht hat, wie fast alle Heilpflanzen mehrere Geheimnisse. Eines davon ist die Produktion von Shikimisäure. Dieser Stoff hat die Eigenschaft, die Vermehrung von Viren zu stoppen. Das Virus wird nicht angegriffen und zerstört, es kann sich aber nicht mehr ausbreiten und dies tut dem Körper gut. Ätherische Öle im Sternanis helfen die Verdauung zu fördern, Muskeln werden entspannt, Krämpfe lassen nach und Kopfschmerzen werden gelindert, also ... ein echtes Hausmittel.

Immer wieder kommen Eltern zu mir, deren Kinder bis zu 8 mal (!!!) Antibiotika im Jahr bekommen haben. Dieser massive Einsatz eines an sich sinnvollen Therapeutikums ist, meiner Meinung nach, unverantwortlich. Gerade der kindliche Körper muss sein Immunsystem und seine Darmflora erst aufbauen, da mit

solch schweren Geschützen aufzufahren ist nicht in Ordnung.

Ich weise dann die Eltern auf die heilende Wirkung des Sternanis hin und siehe da, die Antibiotikagaben reduzieren sich auf ein Minimum, wenn sie überhaupt noch notwendig sind.

Aus meiner ärztlichen Erfahrung gehört Sternanis in jede Hausapotheke. Auch auf Reisen kann es nicht schaden, wenn man einige Kapseln im Handgepäck hat. Die Einnahme ist einfach! Man nimmt zwischen 2 und 8 Kapseln pro Tag, am Besten mit reinem Wasser. 2 Kapseln dienen zur Vorbeugung, bis zu 8 Kapseln nimmt man ein, wenn bereits ein Infekt eingetreten ist. Die Kapseln sind ohne Nebenwirkungen.

Wie bei allen Heilmitteln aus der Natur gilt auch bei Sternanis eine ganz besondere Regel, die man nie vergessen darf: das beste Naturprodukt kann eine gesunde Lebensweise nicht ersetzen. Achten Sie daher stets auf eine gesunde Ernährung, meiden sie weißes Mehl und raffinierten Zucker. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Alle Jahre wieder!

Nicht nur im Frühjahr, Allergien haben bereits das ganze Jahr Hochsaison

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Alle Allergien sind schon da, alle Allergien, alle! Erle, Birke, Hasel und Gräser, Hausstaub, Milch, Weizen und Käse, alle Allergien sind schon da, alle Allergien alle! So oder ähnlich wird es bald aus allen Kindergärten, Schulen und Firmen tönen. Die Säger werden jedoch, nicht wie die Vögel, frei singen können, sondern etwas verschluckt sein. Längst ist aber nicht nur mehr im Frühjahr die „Hochsaison“ der Allergien. Oft plagen uns die Probleme ein ganzes Jahr lang.

Das Frühjahr hat es in sich. Es ist Zeit für meine Allergie! Manchmal fragt man sich „ist kommt das Frühjahr, weil die Allergien beginnen“? Allergien sind weltweit im Vormarsch, sowohl bei Menschen, als auch bei Haustieren, allerdings hauptsächlich in den Industrienationen und nicht in den sogenannten Entwicklungsländern. „Woran kann dies liegen“?, fragen sich die Experten. Wir wollen uns mit der Thematik näher beschäftigen.

Grundsätzlich ist ja einmal die Frage im Raum: „Was ist eigentlich eine Allergie“? Das Wort „Allergie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Der Körper antwortet auf normalerweise harmlose Umweltstoffe mit einer überschießenden Abwehrreaktion, die sich in typischen, entzündlichen Prozessen äußert. Diese „bösen“ Umweltstoffe können Pollen sein, aber auch Lebensmittel, Haare, Hausstaub und Milben. Die Zahl der möglichen Allergene scheint unbegrenzt zu sein. Allergische Reaktionen sind sehr oft sehr lästig und auch dauerhaft, in nur wenigen Fällen führen sie zu einem schlimmen Verlauf. Ich kann mich nur an einen Fall erinnern, als eine junge Frau in meine Praxis gebracht wurde und fast an einem allergischen Schock verstorben

wäre. Sie hatte irrtümlich ein kleines Stück Walnuss gegessen und erlebte eine starke allergische Reaktion. Solche dramatischen Situationen sind aber selten.

Viel öfter tritt der Fall ein, dass die Nase rinnt, die Haut zum Jucken beginnt, die Augen sich röten oder es zu Durchfällen kommt.

Allergien sind im Vormarsch, so sind sich die Experten einig. In Europa leiden schon ca. 40% der Bevölkerung an Allergien, Tendenz steigend. Interessante Zahlen kommen aus Deutschland. Hier konnte man nach dem Fall des eisernen Vorhanges ein deutliches Gefälle von West nach Ost feststellen. Im damaligen Westdeutschland litten wesentlich mehr Menschen unter diversen Allergien als im damaligen Ostdeutschland.

Nun gleicht sich die Zahl langsam aus. Vor allen Dingen bei den Kindern ist fast kein Unterschied mehr zu erkennen. Hier liegt doch die Vermutung nahe, dass diverse Lebensumstände mit dem Anstieg der Allergien zu tun haben!

Beleuchten wir doch einmal diverse Hypothesen und Vermutungen, woran

es liegen kann, dass Allergien im Vormarsch sind.

Nicht alles was glänzt ist gesund!

Natürlich, da brauchen wir gar nicht lange diskutieren, haben verbesserte hygienische Bedingungen dazu geführt, dass die Menschen gesund bleiben. Wir wollen nicht zurück denken an die Zeiten, als die Menschen noch Flohfallen am Körper trugen (Rokoko im 18. Jahrhundert), um lästige Mitbewohner in den eigenen Kleidungsstücken oder im Bett zu fangen und so zu eliminieren. Wasser und Waschen galt als unhygienisch, statt Wasser verwendete man Puder und diverse Duftstoffe.

Das Pendel hat aber in unserer Zeit in eine andere Richtung ausgeschlagen. Meister Propper, der weiße Riese und ihre Gesellen machen es möglich. Viele Wohnungen gleichen oft eher einem sterilen Operationssaal als einer wohnlichen Umgebung. Wenn man nicht täglich zwei Mal oder öfter das Geräusch des Staubsaugers vernimmt und die Waschmaschine einen 24 Stunden Tag hinlegen muss, ist man nicht sauber. Eltern und Großeltern verdonnern die geimpften und wohlbehüteten Kinder zu einer lebenslangen übertriebenen Hygiene. Erkrankt ein Kind trotzdem an einer leichten Grippe, dann kann man ja immer noch ein Antibiotikum einsetzen (anti-bios = gegen das Leben gerichtet). Das Resultat? Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die in einer „behüteten“ Umge-



bung aufgewachsen sind, neigen viel mehr zu Allergien als Menschen, die sich ihrer Umgebung mitsamt den dazu gehörigen Herausforderungen stellen mussten! Menschen mit mehr Kontakt zu ihrer Umwelt schließen Frieden und viele Allergien erübrigen sich.

Artgerechte Ernährung

Immer wieder kommen wir zu dem Thema der artgerechten Ernährung. Meine liebe Lebensgefährtin Nikki und ich beheimaten auf unserem Anwesen (Paradieserl in Mogersdorf) Hunde, Katzen, Esel, Maultier, Pony, Ziegen, Hühner und Schildkröten. Wir versuchen dabei den Tieren in ihrer Ernährung gerecht zu werden. Viel frisches Futter, reines Wasser und manchmal Nahrungsergänzungen dazu sind unser Motto.

Alle unsere Tiere sind gesund und zeigen keinerlei Anzeichen von Allergien. Wir freuen uns darüber und die Tierarztkosten sind äußerst gering.

Wie sieht es aber mit der Ernährung von vielen Kindern in Europa aus? Fast food wird ihnen praktisch schon in die Wiege gelegt. Ein „schnelles Flascherl“, ein „kleines Glaserl“, am besten in der

Mikrowelle gewärmt, das Kind ist satt und schläft zum Glück schnell ein. Ist das Kind dann 3 oder 4 Jahre alt, dann wird es ausgiebig mit diversen zuckerhaltigen Limonaden belohnt, wenn es vorher brav war. Ein Liter dieser „Belohnungslimonaden“ enthält ca. 32 Stück Würfelzucker, künstliche Aroma- und Farbstoffe, keinerlei Vitamine oder Mineralien. Ist dann das brave Kind etwas älter geworden, belohnt man es in einem Restaurant, in dem man einen Clown besuchen kann, man hat das Kind ja „lieb“. Der Körper des „lieben Kindes“ übersäuert allerdings, setzt Fett an, entmineralisiert und entwickelt chronische Krankheiten wie Allergien oder Diabetes. Die bekannten Zahlen sprechen eine deutliche Sprache.

Bald kommt das Frühjahr! Ich appelliere an alle Eltern und auch Großeltern die diesen Artikel lesen: nehmt eure Kinder an die Hand, geht mit ihnen in die freie Natur und pflückt alle Pflanzen und Kräuter die ihr kennt. Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen, usw. Kocht zu Hause eine Suppe davon. Ihr habt sicher ein Erlebnis, das ihr nicht so schnell vergesst und eure Kinder werden euch dankbar sein. Diese frischen Pflanzen führen uns Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien zu. Gerade im Frühjahr haben die Pflanzen die größte Kraft,

die sich mit keiner Kraft im ganzen Jahr vergleichen lässt. Geht bitte hinaus und zeigt euren Kindern, dass da „draußen“ keine Feinde warten, sondern Freunde. Wenn wir auf die richtige Ernährung achten, dann können viele Allergien dort bleiben wo sie hingehören: in die Bücher der Schulmedizin!

Allergie und Psyche

Noch immer wird, auch von Experten der Naturmedizin, die Rolle der Psyche bei der Entstehung von Krankheiten unterschätzt. Es besteht allerdings, und das ist inzwischen bereits mehrfach erwiesen, eine direkte Verbindung zwischen unseren Wahrnehmungen und unserem Körper. Gedanken werden in Emotionen umgesetzt und finden danach ihren Ausdruck in unseren Organen. „Vererbte Allergien“ gibt es nicht, es gibt nur Gedankenmuster, die weitergegeben werden, unsere Zellen reagieren jedoch darauf.

Eine Allergie ist immer das Zeichen eines Angriffes. Wir greifen innerlich einen vermeintlichen Feind an, so klein er auch ist. Das können Pollen sein, Bruchstücke von Molekülen, Duftstoffe und Vieles mehr, die Umwelt wird als ein potentieller Feind gesehen. Allergie = Fremdreaktion. So kann es sein, dass

nur der Anblick einer Pflanze, zum Beispiel einer Hyazinthe, eine allergische Reaktion auslöst. Das Unterbewusstsein ist viel mächtiger als wir glauben. Allergien sind ein Ausdruck von unterdrückter Wut und falsch verstandener und falsch gelenkter Aggression. Jeder Allergiker hat ein enormes positives Potenzial in sich und es lohnt sich, dies zu leben. Wenn wir aber unser Licht immer „unter den Scheffel“ stellen, wie wollen wir so unser Potenzial verwirklichen? Es geht einfach nicht.

Hilfe aus der Natur

Es gibt viele Naturheilmittel, die man einsetzen kann, um die Beschwerden von Allergien zu lindern. Beginnen möchte ich mit Reishi (Ling Zhi, glänzender Lackporling) einem Vitalpilz, der in früheren Zeiten Königen oder anderen Machthabern vorbehalten war. Reishi wird auch der „Pilz des langen Lebens“ genannt. Die antiallergische Wirkung des Pilzes besteht darin, dass er eine überschießende Histamin Produktion verhindert, dies wurde mit mehre-

ren Studien belegt. Reishi stärkt auch ein Organ, das besonders mit Allergien verbunden ist, die Leber. Die Leber ist unser zentrales Stoffwechselorgan, wird sie dauerhaft geschädigt, dann treten im gesamten Körper Probleme auf.

Die Leber ist übrigens auch mit dem Thema der Wut und Aggression verbunden (mir ist eine Laus über die Leber gelaufen). Reishi hilft Menschen, die eine Allergie haben, am besten im Frühling. Man sollte mit der Einnahme von 2-3 Kapseln am Tag früh genug im Jahr beginnen, um ein ruhiges, allergiefreies Frühjahr zu erleben. Hat man dies einmal erlebt, dann tut man sich im nächsten Jahr schon viel leichter.

Eine weitere Natursubstanz, die uns hilft Allergien „in den Griff“ zu bekommen ist Krill Öl. Es handelt sich dabei um hochwertige Omega 3 Fettsäuren, die der Körper sehr gut verwerten kann. Krill Öl hat eine dunkelrote Farbe. Diese Farbe stammt von einem Stoff mit dem Namen Astaxanthin. Astaxanthin ist eines der stärksten Antioxidantien, das wir kennen.

Dies bedeutet, dass jede Entzündung im Körper gelindert wird und bei einer Allergie handelt es sich schließlich um eine Entzündung. Es gibt viele Studien zu Omega 3 Fettsäuren, vor allen Dingen aber zu Krill Öl. Die positiven Wirkungen sind nicht mehr wegzudiskutieren. Krill Öl hilft bei Allergien, Entzündungen, Gefäßverkalkungen (auch eine Entzündung), und Gelenksproblemen. Krill Öl sinnvoll eingesetzt bedeutet, dass man 1-2 Kapseln pro Tag zu sich nimmt (je nach Körpergröße und Gewicht), gleichzeitig aber die Ernährung überdenkt und gegebenenfalls umstellt. Nahrungsergänzungen sollen ja nur eine Zeit lang ein Begleiter sein, danach kann man wieder alleine durch sein Leben und die Ernährungslandschaft wandeln.

Sozusagen der „Hausfreund“ von Omega 3 Fettsäuren ist MSM. Dahinter verbirgt sich der schwer auszusprechende Name Methyl Sulfonyl Methan. MSM ist eine Verbindung, die von Meeresalgen produziert wird. Sterben diese Lebewesen ab, dann gast MSM aus und wird mit dem verdunstenden Meereswasser in ein paar Kilometer Höhe getragen. Über Land entsteht Regen und MSM fällt zur Erde zurück. Einmal am Boden gelandet wird es von Pflanzen aufgenommen und so als wertvolle Schwefelverbindung unserem Körper zugeführt. Ein besonderes Beispiel für das Zusammenwirken in der Natur.

MSM hat wundervolle Wirkungen in unserm Körper. Vor allen Dingen schützt es unsere Schleimhäute und baut diese auf. Daher ist MSM bei Allergien sehr empfehlenswert. Die Wirkung reicht nahezu an die Wirkung von Antihistaminika heran, dies können wir auch aus der Praxis heraus bestätigen. Wir haben bereits sehr viele positive Rückmeldungen von Menschen bekommen, die MSM in Kombination mit Krill Öl eingenommen haben, viele Allergien wurden mit dieser Kombination bereits stark verbessert.

Zum Schluss möchte ich Dir noch ein Spurenelement ans Herz legen,



das in unserem Körper wahre Wunder wirken kann. Es handelt sich dabei um Silizium.

Silizium ist, nach Sauerstoff, das zweithäufigste Element auf unserer Erde. Es findet sich in zahllosen Verbindungen und steht dem Kohlenstoff, dem Hauptelement des organischen Lebens, in der Periodenreihe sehr nahe (4. Hauptgruppe = Kohlenstoff - Siliziumgruppe). Wir sind ein Teil des Gan-

zen, dadurch spielt Silizium in unserem Körper eine ganz besondere Rolle. Silizium ist das Spurenelement der Jugendlichkeit, es stärkt Knochen Knorpel und Sehnen, verstärkt Haare und Nägel, vor allen Dingen unterstützt es aber das Immunsystem, das ja im Falle einer Allergie besonders gefordert ist. 1 bis 2 Teelöffel einer kolloidalen Suspension genügen (für 6 Wochen) und Dein Körper hat seine Siliziumspeicher wieder aufgefüllt.

Zusammenfassend möchte ich Dir sagen, dass eine Allergie kein Thema ist, das Dich Dein Leben lang begleiten muss. Es leiden zwar immer mehr Menschen unter Allergien, dies hat aber mit unserem Lebensstil zu tun. Wenn wir beginnen, die Natur wieder zu verstehen und wenn wir den Mut haben mit ihr zu kooperieren, dann werden sich viele Probleme, so auch die allergischen Erkrankungen, von allein lösen.

Andere düngen Pflanzen, wir pflegen den Boden!

Eine Erfolgsgeschichte aus dem Marchfeld

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Woche für Woche warten 5.000 bis 6.000 Bio-Kisterln nur 10 Kilometer vor den Toren Wiens darauf, in die Bundeshauptstadt gebracht zu werden. Sie sind vollgefüllt mit Gemüse und Obst aus biologischem Anbau. Ihre Empfänger sind Menschen, die umwelt- und ernährungsbewusst leben. Gepackt werden die Kisterl am Biohof Adamah, der von der Familie Zoubek geführt wird. Grund genug für mich, mich ins Auto zu setzen, um den Biohof zu besuchen.

Im Hofladen werde ich herzlich empfangen. „Den Gerhard findest du im zweiten Stock, geh einfach die hölzerne Außentreppe hinauf“. Im zweiten Stock angelangt werde ich ebenso herzlich empfangen, diesmal von Gerhard Zoubek persönlich. Sofort erkenne ich, dass ich jemanden vor mir habe, der seine Berufung zu seinem Beruf gemacht hat. Keine Schnörkelleien, keine langwierigen Einleitungszeremonien, Wasser wird aus der Flasche getrunken und schon sind wir mitten im Gespräch.

Natur heilt: Woher kommt der Name deines Hofes Adamah?

Gerhard Zoubek: Der Begriff „Adamah“ kommt aus dem Hebräischen und bedeutet sowohl Mensch (Adam), als auch lebendige Erde. Der Schöpfer hat den ersten Menschen aus dem Boden erschaffen.

Ist der Boden gesund, ist auch der Mensch gesund. Diese Verbindung zwischen dem Boden und dem Menschen hat uns sehr gut gefallen, daher haben wir sie aufgegriffen und umgesetzt.

Natur heilt: Wie hat die Idee eines Biohofes eigentlich begonnen?

Gerhard Zoubek: Das war 1997. Der Hof gehörte den Eltern meiner Frau und es war an der Zeit ihn zu übernehmen. Meine Frau und ich erklärten uns bereit, aber nur unter der Voraussetzung, dass wir ihn in einen Biohof umwandeln. Dies war zu Beginn natürlich eine kleine Katastrophe. Eine Biolandwirtschaft wurde zur damaligen Zeit mit den Alpen verbunden, aber nicht mit dem Marchfeld. Der Einfluss der chemischen Industrie war (und ist immer noch) sehr groß und niemand konnte sich vorstellen, dass wir mit einer biologischen Landwirtschaft so erfolgreich werden.

Natur heilt: Was ist denn er größte Unterschied zwischen der konventionellen und der biologischen Landwirtschaft?

Gerhard Zoubek: Der größte Unterschied ist, dass die Biolandwirtschaft den Boden pfl egt, die konventionelle Land-



wirtschaft düngt die Pflanze, dies macht sehr viel aus. Die Humusschicht ist das Wertvollste in der Landwirtschaft. Hier im Marchfeld haben wir eine Humusschicht von ca. 30 Zentimeter und das ist schon sehr viel, wird diese ruiniert, dann ist es um die Landwirtschaft schlecht bestellt. Wir pflegen unsere Böden mit Grünschnittkompost und Pferdemist, wir achten auf eine Fruchtfolge und sehen den Hof selbst als einen Organismus an. In einer Handvoll Humus leben mehr Mikroorganismen als es Menschen auf der Welt gibt. In dieses Ökosystem sollte man besser nicht mit Kunstdünger eingreifen. Noch dazu haben diese Substanzen ja ein Naheverhältnis zu Agent Orange, einem Entlaubungsmittel aus dem Hause Monsanto, ein Produkt das im Vietnamkrieg eingesetzt wurde.

Natur heilt: Was willst du den Konsumenten vermitteln, was ist deine Botschaft?

Gerhard Zoubek: Die Konsumenten sollten wissen, dass im Jahr 1950 von einem Euro (damals natürlich Schilling oder D-Mark) den sie für Lebensmittel bezahlt haben noch 62 Cent an den Landwirt gingen. Im Jahr 2000 waren es gerade einmal 21 Cent, der Rest geht zum Handel. So kann man als Bauer nicht mehr existieren, außer man hat sehr, sehr große Flächen. Außerdem sollte der Konsument sich überlegen, ob es wirklich darauf ankommt, dass alle Produkte aus der Landwirtschaft ein makelloses Aussehen haben müssen. Oft wird ja Obst nicht gekauft, weil kleine Flecken darauf zu sehen sind oder die Form nicht ideal passt. Man kann nicht ein „bisschen schwanger“ sein, man kann auch nicht ein „bisschen bio“ sein. Die Konsumenten



sollten sich deutlich entscheiden und ihre Entscheidung dann auch konsequent tragen. An einem kleinen Fleck am Apfel ist noch niemand erkrankt, wenn jedoch die Böden kaputt sind wird es schwer sein, gesund zu bleiben.

Natur heilt: „Bio“ boomt, wie sieht die Erfolgsbilanz des Adamah Hofes aus?

Gerhard Zoubek: Wir haben das Glück, dass Glinzendorf nur ca. 10 Kilometer von Wien entfernt ist, wir haben den Markt also direkt vor unserer Nase. Wir bewirtschaften derzeit ca. 90 Hektar selbst und haben Verträge mit Zulieferern aus Italien und Frankreich. Bioqualität ist natürlich garantiert. Im Sommer arbeiten ca. 40 Leute auf den Feldern, im Vertrieb haben wir 80-100 Leute beschäftigt. Woche für Woche werden 5.000 bis 6.000 BioKisterl nach Wien gebracht, dazu brauchen wir eine Flotte von 15 Fahrzeugen.

Natur heilt: Wie kann ein Biobetrieb inmitten von Anbauflächen bestehen, die konventionell bearbeitet werden?

Gerhard Zoubek: Wir tun unser Möglichstes. Wir errichten Windschutzgürtel, verzichten selbstverständlich auf jeden Kunstdünger und verwenden biologisches Saatgut, sofern es verfügbar ist. Ist es nicht verfügbar, dann holen wir uns von der Kontrollstelle eine Ausnahmegenehmigung. Gebeiztes Saatgut kommt für uns natürlich nicht in Frage. Man muss ja bedenken, dass die großen Konzerne für die großen Produzenten Saatgut herstellen und entwickeln. Trotz einer positiven Entwicklung steht die Biolandwirtschaft immer noch in einer versteckten Ecke. Es liegt aber allein am Konsumenten, dies zu verändern. Der Konsument bestimmt, was gekauft wird und macht er sich die Mühe und blickt hinter die Kulissen der Landwirtschaft, dann kann er sich ein klares Bild machen.

Natur heilt: Was sind die Visionen von Gerhard Zoubek und dem Adamah Bio Hof?

Gerhard Zoubek: Ich habe neben der biologischen Landwirtschaft auch ein Projekt mit erneuerbarer Energie (Solarenergie Anm. der Redaktion) gestartet. Meine Hauptvision ist es jedoch, dass ich keine verbrannte Erde hinterlasse, wenn ich einmal diesen Pflanzen verlasse.

Ich kann mich gerade noch kurz von Gerhard verabschieden und mich für das Gespräch bedanken. Ohne sich eine Pause zu gönnen geht er sofort in seine nächste Besprechung. Gerhard Zoubek lebt seinen Beruf und liebt seine Berufung. Ich packe nun meine BioKisterl ein und mache mich wieder auf den Weg nach Mengersdorf.

Mit Permakultur „Zurück ins Leben“

Ein Interview mit Peter Steffen

Die konventionelle Landwirtschaft erscheint bei näherer Betrachtung wie ein Schildbürgerstreich. Man bekommt den Eindruck, dass dabei, unter dem Einsatz enormer Energien versucht wird, den Boden so schnell wie möglich zu ruinieren, Tiere so viel wie möglich leiden zu lassen und dabei möglichst viel Profit zu lukrieren. Andere Wege geht die Permakultur. Grund genug für uns ein Gespräch mit dem bekannten Buchautor und Permakultur-Experten Peter Steffen zu führen.

Natur heilt: Peter, du hast im letzten Jahr ein Buch veröffentlicht mit dem Titel: Mit Permakultur „Zurück ins Leben“. Was hat dich dazu bewogen?

Peter Steffen: Ich habe mich immer schon für die Themen Umwelt, Gesundheit und Ernährung interessiert. Da war

der Weg zum Thema Landwirtschaft und Permakultur nicht mehr weit. Der „moderne“ konventionell arbeitende Bauer verhält sich ja, etwas überspitzt formuliert, so, dass er im Frühjahr 30 Kartoffeln in den Boden eingräbt, um dann im Herbst 10 Kartoffeln zu er-

ten. Dies bedeutet, dass in der konventionellen Landwirtschaft unglaublich viele Ressourcen einfach vergeudet werden. Permakultur arbeitet anders. Hier wird versucht, schonend und sinnvoll mit den Mitteln umzugehen, die uns geschenkt wurden.

Natur heilt: Was bedeutet der Name „Permakultur“?

Peter Steffen: Permakultur ist ein Konzept, das auf die Schaffung von dauerhaft funktionierenden, nachhaltigen und naturnahen Kreisläufen zielt. Ursprünglich für die Landwirtschaft entwickelt, ist sie inzwischen ein Denk-





prinzip, das auch Bereiche wie Energieversorgung, Landschaftsplanung und die Gestaltung sozialer Infrastrukturen umfasst. Permakultur in der Landwirtschaft bedeutet eine Erhaltung der Artenvielfalt, einen viel höheren Ertrag bei wesentlich weniger Arbeit und eine Arbeit mit der Natur, anstatt gegen die Natur.

Natur heilt: Ein Mann, der in Österreich mit dem Begriff Permakultur untrennbar verbunden ist, ist Sepp Holzer, der „Argrarrebell“. Was kannst du uns über Herrn Holzer erzählen?

Peter Steffen: Ich kenne Sepp Holzer sehr gut. Er ist im wahrsten Sinn ein Rebell. Viele Steine wurden ihm von den Behörden in den Weg gelegt, er hat sie alle weggeräumt oder ist einfach um sie herum gegangen. Ich hatte als einziger Journalist weltweit die Chance, Sepp Holzer drei Jahre lang bei verschiedenen Großprojekten zu begleiten. Er gilt als die „Argrar-Feuerwehr“ und wird immer wieder in Gebieten gerufen, wo eine vom Mensch vergewaltigte Natur in den letzten Zügen liegt. Er ist inzwischen ein international anerkannter Experte und leitete Projekte in Norwegen, Spanien, Portugal, Russland und in vielen andern Ländern der Welt.

Natur heilt: Was ist von den modernen Technologien, wie zum Beispiel der Genmanipulation, in der Landwirtschaft zu halten?

Peter Steffen: Genmanipulation in der Landwirtschaft ist, ganz klar ausgesprochen, ein Machwerk menschlicher Unvernunft und Gier. Ein riesiger Konzern, sein Name ist Monsanto, versucht die Herrschaft über die Ernährung der Welt zu erlangen. Eingesetzt werden dabei genmanipulierte Samen, auf die nur Monsanto das alleinige Patent besitzt. Die Bauern fallen somit wieder zurück in die Rolle der „Leibeigenen“. Monsanto liefert neben den Samen auch gleich die passenden Spritzmittel, keine anderen Chemikalien können eingesetzt werden. Aber nicht nur die Bauern werden betrogen, sondern auch die Konsumenten.

Genmanipuliertes Gemüse schädigt nachweislich unsere Gesundheit. Unterstützt werden solch üble Mächte von höchster Ebene. Die US amerikanische Regierung steckt mit Monsanto unter einer Decke. In Europa spielt der Pharmariese Bayer eine ähnliche Rolle, indem er mit den Umweltministern diverser Staaten kooperiert. Aber reden wir doch bitte weiter über Permakultur. Sie bietet ja schließlich wirkliche Lösungen an.

Natur heilt: Ist Permakultur etwas, das nur großflächig eingesetzt werden kann oder kann man sie auch in einem Schrebergarten betreiben?

Peter Steffen: Wie schon gesagt, zu allererst ist Permakultur eine Philosophie, eine Lebenseinstellung. Man kann Permakultur sogar auf dem eigenen Balkon betreiben, man kann auf einem kleinen Raum Kartoffeltürme errichten (dabei erntet man von einem halben Kilo Kartoffel ca. 20 Kilogramm), wir haben Permakulturanlagen sowohl in Altenheimen als auch in Kindergärten errichtet, der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Menschen aller Altersstufen freuen sich, wenn sie etwas wachsen und gedeihen sehen. Man sollte dahin gehen, die Menschen wieder umzuerziehen. Weg von den Fast Food Tempeln und Supermärkten, hin zur Selbstbestimmung und Selbstversorgung. Ich selber habe schon unzählige Anlagen errichtet. Unter anderem am Gut Aiderbichl in Salzburg, in Leibnitz, Hengsberg oder Deutschlandsberg, um nur einige zu nennen.

Natur heilt: Du hast uns ja geholfen auch in Mogersdorf eine Anlage zu errichten, dafür danken wir dir ganz besonders.

Peter Steffen: Ja, die Anlage ist gar nicht so klein geworden. Wir haben immerhin mehr als 40 Kubikmeter Holz eingegraben und sehen heuer schon einen schönen Erfolg. Wartet ab, bis die Anlage im nächsten Jahr ihren vollen, natürlichen „Betrieb“ aufnimmt. Ihre werdet eine reiche Ernte haben.

Natur heilt: Lieber Peter, wir danken für das Gespräch.





Evolution durch Kooperation

Ein Artikel, geschrieben aus aktuellem Anlass

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Schon seit vielen Jahrzehnten richtet die moderne Welt ihr Denken, Streben und Handeln nicht mehr nach religiösen oder gar spirituellen Gesichtspunkten, sondern nach den Erkenntnissen der Wissenschaft. Es scheint dabei völlig unerheblich zu sein, ob die Erkenntnisse richtig oder falsch sind. Eines der größten Irrtümer ist die Evolutionstheorie von Darwin und die daraus gewonnenen Schlussfolgerungen. Darwin's These lautet: „Der Stärkere gewinnt“. Neue Erkenntnisse der Biologie jedoch zufolge sind Teile von Darwin's Thesen grundlegend falsch. Die neuen Erkenntnisse lauten: „Ohne Kooperation kann es keine Evolution geben“.

Vor vielen Jahren, als ich noch in der Nähe von Wien als praktischer Arzt arbeitete, hatte ich ein Erlebnis, das in meiner Erinnerung haften blieb. Es hatte bereits zwei Tage lang geschneit und der Schneefall wurde von heftigem Wind begleitet. Überall auf den Straßen lag eine dicke Schneedecke,

im Innenhof meines damaligen Hauses betrug die Höhe der Schneewächten ca. 1,5 Meter. Ein Weiterkommen auf den Straßen war kaum möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel hatten erhebliche Verspätungen. Am Morgen des zweiten Tages passierte dann ein kleines Ereignis, das für mich jedoch

fast unglaublich war. Viele Schüler standen frierend an der Bushaltestelle vor meinem Haus. Plötzlich blieben mehrere Autofahrer stehen, fragten die Kinder nach ihrem Ziel, ließen sie in die Autos einsteigen und führten sie in die Schule. Die Autofahrer hatten sich dabei nicht abgesprochen, es war der plötzliche Ausdruck einer spontanen Zusammenarbeit. C. G. Jung hätte es wahrscheinlich interpretiert als eine Botschaft, oder Reaktion des kollektiven Unterbewusstseins.

Dieses, von mir beobachtete kooperative Verhalten, kann man in der Natur viel öfter erleben, als die von Charles Darwin und seinen Anhängern vertretene These, dass es in der Evolution einen

ständigen Kampf gibt, bei dem stets der Stärkere gewinnt. So weltfremd es in unserer Zeit von Autorennen, Revolutionen, Fußballspielen (-kämpfen), Korruption, öffentlichem Betrug und religiösem beziehungsweise politischem Machtwahn auch erscheinen mag: in der Natur (mit der wir ja untrennbar verbunden sind) setzen sich immer die Kooperativen durch und dies schon seit Millionen von Jahren. Kooperation ist der Motor der Evolution.

Martin Nowak, ein österreichischer Biomathematiker an der Harvard Universität, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Evolution, Spieltheorie und experimenteller Kooperationsforschung. Nach den Theorien von Nowak ist die Kooperation ein Chefarchitekt der Evolution. Gegen diese Theorie haben zuletzt mehr als 100 seiner Kollegen protestiert, trotzdem bleibt Martin Nowak bei seiner Meinung und seine Argumen-

te sind mehr als überzeugend. So argumentiert der Forscher, dass die „Urzelle“ aus Lipidvesikeln (Fettkügelchen) bestand, die RNA Moleküle beinhalteten. Hätten sich damals diese Ur-Strukturen bereits die Köpfe eingeschlagen, dann wäre wohl nie ein funktionierender Organismus entstanden. Aus dem gleichen Blickwinkel heraus sieht Nowak verschiedene Erkrankungen, wie zum Beispiel Krebs. Diese Erkrankung bedeutet für ihn den Zusammenbruch der Kooperation innerhalb eines Organismus.

Auch bei Autoimmunerkrankungen, wie zum Beispiel allergischen Reaktionen (u. a. der Neurodermitis oder Asthma) bricht die Kooperation innerhalb eines Organismus zusammen und die körpereigene Immunabwehr greift jenen Verband von Zellen an, von dem sie ein wichtiger Bestandteil ist.

In vielen, vom Menschen geschaffenen Strukturen und Verhaltensmustern sieht man derzeit einen Zusammenbruch der Kooperation und darum auch, in einem übertragenen Sinn natürlich, Krankheit. Diese Kooperationsintoleranz- beziehungsweise Faulheit könnte man auch als kollektiven Irrtum, oder schlichtweg als kollektive Dummheit bezeichnen. Man sieht diese Muster sowohl in der Politik, als auch zwischen den Vertretern verschiedener Religionen, in Familien, in der Wirtschaft und im täglichen Straßenverkehr, um bei einem einfachen und leicht beobachtbaren Beispiel zu bleiben.

Kooperation bedeutet, dass ich meine Fitness reduziere, um die Fitness eines anderen zu stärken. Simpel ausgedrückt: ich bremsen mein Auto ab, damit ein anderer Autofahrer sich einordnen kann. Ganz anders jedoch verhalten sich die Staaten in der derzeitigen Finanzkrise in Europa. Was machen die Regierungen der „reichen“ Staaten in Europa? Sie vergeben an die „armen“ Länder Europas Kredite mit einem hohen Zinssatz (je ärmer das Land, desto mehr Zinsen sind zu bezahlen). Dies kann zu keiner Entschuldung von Griechenland, Spanien oder Portugal füh-

ren, im Gegenteil, die Schuldenschraube wird angezogen und Unheil ist die Folge. Im Übrigen verfahren alle Banken Europas mit privaten Kreditnehmern in der gleichen Art und Weise. Der Stärkere frisst den Schwächeren, ein ruinöser Sozialdarwinismus, der ins kollektive Unheil führt, da gibt es keinen Weg daran vorbei.

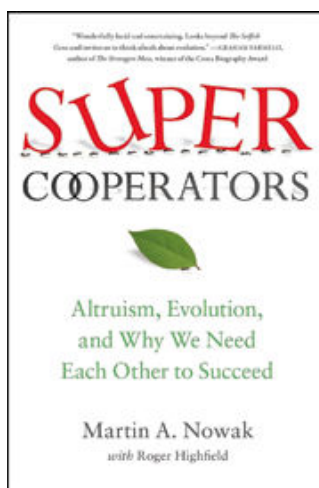
Bevor wir jedoch noch hunderte andere Beispiele des gleichen Gedankenmusters finden, lassen Sie uns einen Blick auf die Natur werfen und beobachten, wie sie Probleme dieser Art löst.

Hervorragend für unsere Beobachtung oder Naturforschung eignet sich ein Lebewesen, das zu einer der erfolgreichsten Gattungen auf dieser Erde gehört: die Ameise. Ameisen gehören zu den staatenbildenden Insekten. Im gesamten Volk weiß jedes Insekt genau, was es zu tun hat und dies in guten und in schlechten Zeiten. Werden zum Beispiel wichtige Einrichtungen des Ameisenstaates, wie etwa der Bau teilweise oder ganz zerstört, dann helfen automatisch alle Mitglieder des Staates sofort bei den notwendigen Reparaturmaßnahmen und zwar ohne vorherige Krisensitzungen oder gegenseitige Schuldzuweisungen. Als erste Maßnahme werden Kundschafter ausgeschildet, um einen neuen Ort für einen Bau zu finden, danach wird die Brut in Sicherheit gebracht. Junge Ameisen die schon Flügel haben, aber noch nicht fliegen dürfen, werden von älteren Ameisen am Boden zurück gehalten, so lange, bis die Zeit des Ausfliegens gekommen ist. Interessanterweise gelingt dies alles ohne eine zentrale Führung. Jede Ameise führt ihre Arbeiten eigenständig durch, aus einem uns noch nicht bekannten Instinkt heraus.

In vielen anderen Beobachtungen kann man in der Natur Kooperationen erkennen. Fischschwärme verhalten sich wie ein einziger großer Fisch, wenn eine Gefahr droht, Löwen und Wölfe jagen im Rudel, Pflanzen warnen einander vor Fressfeinden und es gibt



Buchtipps



Martin Nowak
Super Cooperators
 Altruism, Evolution and Why
 We Need Each Other to Succeed
 Englisch, 352 Seiten
 ISBN-10: 1451626630
 ISBN-13: 978-1451626636

Berichte von Delfinen, die Menschen das Leben gerettet haben. Um komplizierte Strukturen aufzubauen, bedarf es einer permanenten Kooperation.

Naturmedizin ist die Kooperation von Mensch und Natur

Wie bereits angesprochen, kann man Krankheit mit dem Verlust von Kooperation und somit von Ordnung in unserem Körper interpretieren. Ich habe bereits Krebs und Allergien erwähnt. Außerdem konnte ich häufig beobachten, dass Kinder, die aus Familien kommen, in denen es öfter Spannungen gibt, regelmäßig erkranken. Im Falle einer Krankheit geht dem Körper der Rhythmus verloren und einzelne Mitglieder unseres großen „Körperorchesters“ treffen nicht mehr den richtigen Ton.

Gerade im Falle von Krankheit ist es wichtig, die Kooperation und die Kommunikation innerhalb des Körpers wieder herzustellen. Dies erscheint mir mit Medikamenten der Schulmedizin (so wertvoll sie sein können) nicht möglich. Die Natur hat wunderbare Möglichkeiten geschaffen, uns, im Falle einer Krankheit, zu helfen. Eine einfache, aber sehr effektive Art und Weise die Eigenschaften einer Heilpflanze zu erkennen, ist zu beobachten welche Eigenschaften die Pflanze in der freien Natur hat. So reguliert der Affenbrotbaum (Baobab), der in den Steppen Afrikas lebt, in einer genialen Art und Weise seinen Wasserhaushalt. Dieser Baum kann über Monate ohne Wasser auskommen. In unsrem Körper hat das Pulver seiner Früchte eine ähnliche Wirkung. Es reguliert in unserem Darm den Flüssigkeitshaushalt und ist daher hilfreich bei Verstopfung und bei Durchfall. Eine Pflanze, die in der Natur so gut wie nie von Bakterien, Viren oder Pilzen angefallen wird ist der in Asien beheimatete Sternanis. Das Pulver, das aus dieser Pflanze gewonnen wird, hilft unserem Körper bei diversen Infektionen.



Im Falle einer Krankheit ist es aber nicht nur wichtig, mit der Natur zu kooperieren, sondern auch innerhalb von Familien und zwischen dem Arzt und dem Patienten sollte eine Kooperation aufgebaut, beziehungsweise wieder hergestellt werden. In vielen Kulturen ist es üblich, dass man im Familien- aber auch im Dorfverbund offen über Krankheiten kommuniziert.

Dabei spielt oft der erkrankte Mensch gar nicht so eine wichtige Rolle. Wichtig dabei ist die Erkenntnis, dass die Erkrankung des Einzelnen mit dem Kollektiv zusammenhängt. Dies

spendet dem Erkrankten Trost und gibt ihm Kraft, das Kollektiv wiederum hat die Möglichkeit zu lernen.

Wie wir gesehen haben, konnte die Natur ihre bezaubernde Vielfalt nur durch eine konsequente Kooperationsbereitschaft entfalten. Ohne Kooperation gäbe es diese Welt nicht. Falls wir Menschen glauben, dass wir die Natur zugunsten eines permanenten Gegeneinanders „verbessern“ müssen, dann sägen wir jenen Ast ab, auf dem wir sitzen und die Natur wird ohne die Menschen weiter existieren, in friedvoller Kooperation.

Chlorophyll: Basis des Lebens

➔ Von Nikki-Carina Merz

Chlorophyll ist der grüne Farbstoff der Pflanzen. Mit Hilfe von Chlorophyll kann die Pflanze Sonnenlicht aufnehmen und in chemische Energie umwandeln. Diese Energie wird dann dazu verwendet, aus energiearmen Verbindungen (z.B.: Nitrate, Sulfate, Kohlendioxid) energiereiche, organische Verbindungen (Kohlenhydrate) herzustellen. Das ist die Basis des Lebens auf unserem Planeten.

Letztes Frühjahr waren Michael und ich in Florida bei Freunden zu Besuch und haben das Hippocrates Health Institut kennengelernt. Dieses Institut wurde von Ann Wigmore, der Weizenras-Expertin, gegründet und ist federführend im Sinne natürlicher Heilung und optimaler Ernährung. Das Institut wirkt wie ein Urlaubsresort und ist in einer grünen Oase mit großem Schwimmbad angelegt. Therapieräume sind in kleinen Bungalows untergebracht, das täglich angebotene

Programm reicht von alternativen Therapien über Wellness bis zu Sport. Geessen wird in Gesellschaft im Haupthaus.

Gäste sind herzlich willkommen und ehe wir uns versahen, hatten wir bereits einen Teller beladen mit Sprossen und Salaten vor uns stehen – das Institut setzt auf Rohkost. Was uns beiden sofort auffiel ist, wie diese Menschen vor Freude sprühten und das obwohl die meisten von ihnen an chronischen

Krankheiten litten. Welch ein Kontrast zu unseren Krankenhäusern. Wir konnten uns gut vorstellen, dass Menschen in solch einem Umfeld gesunden!

Die wunderbaren Erfolge und die hohe Energie wird auf Weizenrasssaft zurückgeführt, welcher im Herzen des Ernährungsprogrammes steht und 3x täglich auf nüchternen Magen, kurz vor den Mahlzeiten getrunken wird. Auch wir haben den Saft vor dem Essen gekostet. Je nach Grad des eigenen Mineralstoffmangels (Übersäuerung) schmeckt dieser bekömmlich oder auch nicht.

Die heilende Kraft von Weizenrasssaft wurde vor allem durch Ann Wigmore bekannt. Sie hatte damit ihren eigenen Darmkrebs geheilt und dann die nächsten 35 Jahre ihres Lebens der Heilung durch Ernährung gewidmet. Im hohen Alter von über 80 Jahren hatte sie noch immer ihre ursprünglich braune Haarfarbe (mit Laboruntersuchungen bestätigt), was sie auf die Vitalstoffe im Weizenrasssaft zurückführte.

Chlorophyll, das grüne „Blut“ der Pflanzen Zurückzuführen ist diese Wirkung unter anderem auf das im Weizenrasssaft enthaltene Chlorophyll, die satte grüne Farbe, welches die Pflanze zu Photosynthese befähigt und daher eine hohe Lichtenergie aufweist.

Chlorophyll ähnelt dem Hämoglobin in unseren roten Blutkörperchen und vermag sowohl die Sauerstoffversorgung der Zelle zu verbessern, als auch ein Umfeld zu schaffen in dem sich krankmachende Bakterien nur





sehr schwer vermehren können. Die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheiten wird unterstützt und die körperliche Ausdauer erhöht.

Getreidegräser sind die beste Quelle für Chlorophyll

Chlorophyll kann aus vielen Pflanzen extrahiert werden, Getreidegräser

haben jedoch den Vorteil, dass sie über 90 der bekannten 102 Mineralien aus einem biologisch bestellten Boden absorbieren und uns ebenfalls zur Verfügung stellen können.

Weizen-, Gersten-, Kamut- und Dinkelgras sind allesamt wertvolle Gräser mit unterschiedlichen Eigenschaften, auch in therapeutischer Hinsicht. Weizengras ist aus zwei Gründen das bekannteste der Getreidegräser: zum einen erwies sich Weizengras als resis-

tenter gegen Schimmel in Gewächshäusern(!) und ließ sich daher leichter kommerzialisieren, zum anderen überließ Ann Wigmore die Auswahl der Gräser ihrer Katze, welche Weizengras bevorzugte.

Andere Gräser hingegen gedeihen besser im Freiland, an der frischen Luft, wo sie den Elementen und Rhythmen der Natur ausgesetzt sind und die entsprechenden Pflanzenstoffe entwickeln auf die wir angewiesen sind, da wir sie nicht selbst bilden können. Vor allem Dinkel unterscheidet sich hinsichtlich seiner Anbaueigenschaften durch seine Anspruchslosigkeit, Robustheit, Winterhärte und geringere Krankheitsanfälligkeit vom Weizen.

Getreidegräser vermögen Narben, welche sich in der Lunge gebildet haben aufzulösen, helfen Ablagerungen von Medikamenten und Drogen aus dem Körper zu spülen, reinigen das Blut und die Organe, und wirken Übersäuerung und Giften im Körper entgegen. Der Enzymlevel in den Zellen wird



Laut Dr. Maximilian Bircher von der Bircher-Brenner Klinik in der Schweiz, der Erfinder des Bircher-Müsli, erhöht Chlorophyll die Funktion des Herzens und wirkt sich auf das Gefäßsystem, den Darm, die Gebärmutter und die Lunge aus. Außerdem ist es antibakteriell und

wirkt innerlich und äußerlich angewendet.

- neutralisiert Giftstoffe im Körper
- hilft die Leber zu reinigen
- verbessert Blutzucker Probleme
- senkt den Blutdruck und erweitert die Kapillaren.

erhöht und unterstützt die Verjüngung des Körpers und die Verstoffwechslung von Nährstoffen.

Dinkelgras, Lebenskraft der Natur... Selten ist ein einzelner Naturstoff mit solch einer Vielfalt an Vitalstoffen ausgestattet wie Dinkelgras. Dinkel ist eine der ältesten Getreidesorten der Menschheit und stammt ursprünglich aus dem südasiatischen Raum.

Bereits im antiken China wusste man über die Wirkung von Dinkelgrassaft, den man im Frühjahr trank um die Defizite des Winters auszugleichen. Hildegard von Bingen schätzte die ausgleichenden Kräfte des Dinkels, und moderne Analysen bestätigen uns: Dinkelgras weist die meisten Vitalstoffe der Gräser oder auch

sonstiger Lebensmittel auf. Alleine die Fülle an Enzymen vermag den Körper zu schützen und hilft Abfallstoffe abzubauen und auszuscheiden. 1 kg Dinkelgras weist den Nährwertgehalt von 23 kg frischem Gartengemüse auf.

Wir sind darauf getrimmt zu denken, dass frisch gepresst am Besten ist, und ich habe selbst auch schon öfter den Ansatz gemacht, Weizengras in Schalen zu ziehen und dann mit einem speziellen Gerät zu entsaften. Der Aufwand ist enorm und benötigt eine hohe Disziplin um wirklich 3 x täglich zu saften. Die Reinigung des Gerätes ist auch nicht ohne. Am meisten überrascht hat mich aber der Unterschied in der Wirkkraft zu Presslingen oder Pulver. Diese werden nämlich in der freien Natur an der

frischen Luft gepflanzt und erlangen so eine ganz andere Lebenskraft als in einer Schale am Fenster.

Mach dir diese Heilkraft der Natur zunutze, sei es in Form von grünen Säften und Smoothies, durch Umstellung der Ernährung auf mehr Rohkost, oder durch die praktische Anwendung von Presslingen und Pulver. Menschen berichten von Verbesserung in Bezug auf Aussehen und Wohlbefinden, Hautprobleme, wie Pickel oder auch hartnäckige Akne gehören meist der Vergangenheit an, die Durchblutung der Haut verbessert sich und die Haut wirkt strahlender und vitaler. Auch unsere inneren Organe, Körperfunktionen und Gehirnleistungen werden durch eine Chlorophyll- Kur gesteigert.

Uni Sapon: Ökologische Reinigungsmittel – made in Austria

Die Saubermacher aus dem Westen

Oft sind die Kunden überrascht, wenn sie das kleine Reich der Familie Reichart in Feldkirch/Vorarlberg betreten. Wenn man an eine Produktionsstätte für Putzmittel denkt, dann erwartet man große Maschinen, mächtige Chromstahl tanks, zahlreiche Mitarbeiter die allerlei Gerätschaften bedienen – kurzum – einen echten Industriebetrieb. Doch nichts davon trifft man hier an. Bereits vor der Tür weht

einem der herrliche Duft sonnenge-reifer Orangen entgegen und auch die Produktionsstätte versprüht eher den Charme einer heimeligen Backstube.

Marion Reichart, die Tochter des Firmengründers Franz Reichart und mittlerweile Inhaberin des kleinen Familienbetriebes, begrüßt ihre Kunden meist selber und führt auf Wunsch gerne durch die kleine Manufaktur, die diese Bezeichnung wirklich zu Recht trägt. Als Produktionshilfen dienen alte, robuste Maschinen, unter anderem ein Bäckerrührwerk aus den 1960er Jah-

ren, sowie eine Wurstmaschine aus einer aufgelassenen Metzgerei.

Wie alles begann

„In den 1970er Jahren wurde meinem Vater bewusst, dass er sich mit der Herstellungsweise und den Nebenwirkungen der Reinigungsprodukte, die er als Verkaufsleiter vertrat, nicht länger identifizieren konnte.“ so Marion Reichart.

„Er begann zu recherchieren und selbst zu experimentieren.“ 1980 ge-

lang es ihm schließlich, das erste UNI SAPON Reinigungsmittel herzustellen: Die „Echte Seife“ (heute Fettlöser genannt), eine flüssige Schmierseife aus reinen Naturstoffen, wie sie bereits die alten Sumerer vor über 3000 Jahren verwendeten. Mit dieser universellen Seife (= UNI SAPON) legte er den Grundstein für seine bis heute einzigartige, ökologische Reinigungspalette.

Gestrafftes Produktsortiment

Mit nur vier (!) Reinigungsprodukten (Allzweckreiniger, Kalklöser, Fettlöser, Scheuerpaste) und einer Handvoll Zusatzprodukte wie Waschmittel,... bewältigen Sie alle Reinigungsaufgaben in Ihrem Haushalt, Hotel oder Geschäft. „Die Produkte werden im Baukasten-System miteinander kombiniert, da es nicht dem ökologischen Grundgedanken entspricht, für jeden Fleck ein eigenes Putzmittel einzusetzen.“ so Reichart.

Konzentrierte Reinigungskraft

Zudem erzeugt UNI SAPON fast ausschließlich Konzentrate, welche vom



Kunden selbst mit Wasser verdünnt werden. Dank integriertem Dosiersystem auf den Flaschen ist das sparsame Verdünnen die simpelste Sache der Welt. Die Philosophie des Firmengründers Franz Reichart besagt, dass jeder von uns selbst Wasser zu Hause hat und deshalb stand es für ihn stets ausser Frage, Wasser zu überhöhten Preisen

an seine Kunden zu verkaufen. „Wenn Sie zum Beispiel den Allzweckreiniger sachgemäss verdünnen, erzeugen Sie aus einer Flasche Konzentrat bis zu 125 Flaschen gebrauchsfertiges Allzweck-Reinigungsspray! Man bedenke die Unmengen an Plastikmüll, die dadurch eingespart werden, ganz zu schweigen von der CO2 -Emission die vermieden wird, wenn man statt 125 Flaschen nur eine einzige Flasche zum Bestimmungsort transportieren muss“. Und nicht zuletzt der Vorteil für die EndkundInnen: man benötigt weniger Platz im Schrank, das Schleppen von schweren Flaschen fällt weg und man spart sich jede Menge bares Geld!



Multitalente:

Da ja nur ganz wenig verschiedenen Mittel zum Einsatz kommen, ist jedes Produkt multifunktional. Am Beispiel des Fettlösers lässt sich dies anschaulich erklären: Er beseitigt nicht nur Fettschmutz in der Küche (Backrohr, Dunstabzug, Grill,...), sondern kann auch als Fleckenlöser für die Kleidung und nicht

zuletzt auch zur Reinigung von Teppichen und Polstermöbeln eingesetzt werden. Zudem ist Schmierseife (aus welcher der Fettlöser besteht) ja allseits bekannt als Wischpflege für raue und saugfähige Oberflächen (geölte Holzböden, Terrakotta, Schiefer,...) sowie auch als ungiftiges Blattlausspray für unseren Garten.

Natürlich schonend

Bis heute verwendet UNI SAPON ausschliesslich pflanzliche und mineralische Inhaltsstoffe und verzichtet auf synthetische Zusätze. Die Reinigungsprodukte basieren auf sanften Palmkern- und Zuckertensiden, welche man üblicherweise in milden Shampoos findet, der Duft und die Farbe stammen von naturreinen ätherischen Ölen. Auch die sonst vielfach eingesetzten isolierten Orangerterpene kommen nicht zum Einsatz, da nur naturbelassenes Orangenöl die positiven Eigenschaften besitzt, welche in zahlreichen Fachbüchern über Aromatherapie beschrieben werden (stimmungsaufhellend, fördert die Produktion von Glückshormonen,...). Ätherische Öle sind keimhemmend, daher müssen die Reiniger nicht zusätzlich konserviert werden.

„Diese spezielle Abstimmung der schonenden Rohstoffe führt dazu, dass

immer mehr Allergiker und Menschen mit Hautproblemen zu UNI SAPON greifen“, so Marion Reichart. „und auch Mütter von Kleinkindern fühlen sich bei uns gut aufgehoben, da die Putzmittel keine Bedrohung für ihre Kleinen darstellen – selbst dann nicht, wenn das Kind mal die Fensterscheiben abschleckt oder am Badewannenrand nuckelt.“, lächelt sie. Und sie weiß, wovon sie spricht, ist sie doch selbst Mutter eines kleinen Sohnes.

Dasselbe gilt im Übrigen auch für Haustier-Besitzer: Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass unsere Vierbeiner keine Giftstoffe aufnehmen, wenn sie sich nach dem Gang durch die Wohnung die Pfoten sauber lecken!

Die Reiniger sind zertifiziert durch die Schweizer BIO-Stiftung (IMO) und EcoControl Deutschland und erfüllen somit international die höchsten Anforderungen, die an biologische Wasch-/Putz- und Reinigungsmittel gestellt werden.

Regionalität ist die erste Wahl

Auch bei der Beschaffung der Rohstoffe wird nichts dem Zufall überlassen. Bei jedem Inhaltsstoff stellt sich

UNI SAPON die Frage: geht es noch hautschonender, noch natürlicher, noch regionaler?

Die Tenside stammen aus Deutschland, alle scheuernden Inhaltsstoffe kommen aus Europa, vorwiegend aus Italien. Auch alle Flaschen und Dosen werden in Europa produziert. „Das naturreine Orangenöl beziehen wir jedoch aus Südamerika.“ so die ausgebildete Aromatherapeutin. „Dort wird aus den Orangenschalen, die als Abfallprodukt bei der Saftproduktion anfallen, ein hochwertiges, naturreines Öl gepresst. So macht die Globalität dann doch wieder Sinn“, erklärt Marion Reichart abschließend.

Nun stellt sich doch eine Frage: Wie kann es sein, dass ein solches Unternehmen nach fast 30-jährigem Bestehen nicht längst weltweit bekannt ist? „Das ist leicht zu erklären.“ lacht die Firmenchefin. „Putzmittel im Baukastensystem als Konzentrate anzubieten ist leider nicht so leicht umsetzbar und erklärungsbedürftig. Schnellen internationalen Erfolg erlangt man dann, wenn man die Produkte mit Wasser verdünnt und gebrauchsfertig anbietet. Doch wir sind nach wie vor der Meinung, vor allem angesichts der täglich weiter wachsenden Plastikmüllberge, dass aktiver Umweltschutz anders funktionieren kann und muss!“





Am Essen scheiden sich die Geister

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Esskultur – welch ein Wort! Sind Sie sich bewusst, dass Essen etwas mit Kultur zu tun hat? „Natürlich“ werden Sie nun sagen, Sie waren ja schon in Griechenland, in der Türkei, vielleicht auch in Amerika oder in Italien. Überall dort haben Sie verschiedene Speisen ausprobiert, sind mit den ländlichen Sitten vertraut geworden und haben, natürlich, gegessen. Haben Sie aber „natürlich“ gegessen, haben Sie darauf geachtet, woher Ihre Speisen kamen und ob sie Ihrem Körper gut tun? Wer auf den Geschmack gekommen ist, der liest jetzt weiter.

„Die Menschheit isst sich zu Tode“, so lautete ein Spruch meines Großvaters. Er war in Österreich einer der Begründer der Sozialversicherung der Bauern, konnte immerhin mit 70 Jahren noch Liegestütze machen, indem er sich nur auf die Fingerspitzen aufstützte und wurde stolze 83 Jahre alt. Er war schlank, hatte nie Probleme mit dem Zuckerhaushalt oder Probleme mit den

Gefäßen und er aß regelmäßig, aber in Maßen. Bis zu seinem Übergang in eine andere Dimension war er geistig und körperlich vollkommen fit.

Mein Großvater ist Ende der siebziger Jahre in Wien gestorben. Er war ein Kriegsveteran des ersten Weltkrieges, den zweiten Weltkrieg hat er in Wien erlebt, voller Entbehrungen. Was hat



Krankheiten, die von einer ungesunden Ernährung mitverursacht werden können (die Liste ist nicht vollständig):

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Allergien
- Diabetes
- Krebserkrankungen
- Darmentzündungen
- Darmpolypen
- Divertikel und Divertikulitis
- Lebererkrankungen
- Chronische Entzündungen
- Gelenkerkrankungen

sich seit seiner Zeit in unserer Ernährung geändert? Viel, sehr viel.

Wir leben im ständigen Überfluss, dennoch verhungern wir innerlich, da wir zu wenig Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zu uns nehmen. Ich habe die Worte meines Großvaters zum Anlass genommen, um in meinem Magazin „Natur heilt“ eine Serie von Artikeln zu starten, in denen es um unsere Ernährung geht.

Die Serie liegt mir deswegen am Herzen, weil unsere Nahrung uns heilen oder zerstören kann, meist sind

” Du musst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet.

Friedrich Nietzsche

wir uns dieser Tatsache aber nicht bewusst.

Gerade in den letzten Tagen habe ich ein Interview mit einem sehr guten Tennisspieler im Radio gehört. Er wurde gefragt, was er denn zum Frühstück esse. Seine Antwort war: „Vollkornbrot, Müsli und Früchte, die guten Sachen wie Weißbrot, Schokoladenaufstrich und Croissants bleiben leider am Buffet liegen“.

Welch ein Widerspruch! Einerseits weiß dieser junge Mann, dass er sich, um in der Weltelite zu bestehen, gesund ernähren muss, andererseits bezeichnet er wertlose Nahrungsmittel, die arm an Inhaltsstoffen sind, als „gute Sachen“. Man konnte fast den Eindruck gewinnen, dass er sich selber leid tut. Die guten Sachen schmecken vielleicht gut, sie tun unserem Körper aber nichts Gutes.

Um es auf den Punkt zu bringen: Unsere Ernährung ist in vielen Fällen mitbeteiligt an unseren Krankheiten. Das Spektrum ist dabei sehr breit, ich habe einige ernährungsbedingte Krankheiten für Sie aufgelistet.

Natürlich ist es nicht leicht, sich im Dschungel der Werbung der Nahrungsmittelindustrie und dem passiven Verhalten öffentlicher Stellen zurecht zu finden. Gummibärchen machen froh, ein Getränk verleiht Flügel und Fleischsemmerln regen dazu an zu sagen: „I´m lovin´ it“. Ist dies wirklich unsere Esskultur geworden, markige Werbesprüche, minderwertige Produkte und ab in den Magen?

Aber trotz aller Problematik, die ich gerade angesprochen habe: Wir haben derzeit immer noch die Möglichkeit uns frei zu entscheiden was wir essen wollen und diese sollten wir nützen. Frei entscheiden kann man sich aber erst dann, wenn man die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten kennt. Lesen Sie daher bitte in der nächsten Ausgabe von Natur heilt: „Fast Food versus Slow Food“. Bedenken Sie: Den Wert, den Sie Ihrer Ernährung geben, den geben Sie sich selbst!

Oliver Hassencamp, ein deutscher Schriftsteller, sagte: „Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht. Wenn der Städter wüsste was er frisst, dann würde er Bauer werden“.



Natur heilt



„Health claim“ und „Novel Food“

Oder: die Wiedergeburt der Inquisition

➔ Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Vielleicht klingt es dramatisch, aber dies ändert nicht an seiner Aktualität. Die EU hat, unter dem Druck der Pharmedia gehandelt und zwei neudeutsche Begriffe eingeführt: „Health Claim“ und „Novel Food“: ab sofort bestimmt die EU was gesagt werden darf und was nicht und sie bestimmt auch, welches Lebens- bzw. Heilmittel offiziell zugelassen wird oder nicht. Dies Alles geschieht, nach außen hin, für den „Konsumentenschutz“, im Inneren wissen wir wer dahinter steckt: die Pharmaindustrie.

„Health Claim“

Hinter diesem Begriff steckt, ganz einfach gesagt, welche gesundheitliche Aussagen man als Produzent von Nahrungsergänzungsmitteln bzw. Lebensmitteln über ein Produkt sagen darf und was nicht. Jede Aussage die von den Bürokraten in der EU sanktioniert wurde ist zulässig, jede andere Aussage wird abgemahnt bzw. abgestraft. In diesem bösen Spiel werden Heilpflanzen diskreditiert. So gibt es für keine einzige Heilpflanze einen Health Claim. Auch durch seriöse Studien belegbare Aussagen dürfen nicht verwendet werden! Für zuckerfreie Kaugummis hingegen gibt es ca. sieben Aussagen, die man offiziell verwenden darf.

„Novel Food“

Unter „Novel Food“ versteht man Nahrungsmittel, die vor einem bestimmten Datum (15. Mai 1997 – von der EU willkürlich festgesetzt) in Europa nicht in einem erheblichen Maß vertrieben wurden. Wer ein solches Mittel

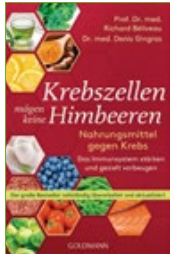
„Gehorsam bedeutet, Gesetze zu befolgen, Liebe hingegen sie zu brechen, wenn die Zeit gekommen ist!“

in den Verkehr bringt, der begeht einen Gesetzesbruch und wird mit einer empfindlichen Geldstrafe belegt. Dies kann Klein- und Mittelbetriebe daran hindern weiter zu arbeiten, bzw. sie in den Konkurs treiben. Es handelt sich dabei oft um Lebensmittel, die in anderen Ländern der Erde fast täglich auf dem Speiseplan stehen oder in großen Medizinkulturen seit Jahrtausenden verschrieben werden.

Verzeihen Sie mir bitte den Vergleich, aber das Vorgehen der EU erinnert mich an die „heilige“ Inquisition des späten Mittelalters und der jungen Neuzeit (in der wir uns befinden). Willfähige Beamte führen die dummen Befehle der EU Regierung aus, ohne dabei auch nur eine Minute zu verschwenden um frei zu denken. Ein Jammern gibt es erst dann, wenn man selbst oder Angehörige von einer Krankheit betroffen sind, manchmal ist es dann aber leider zu spät.

Helfen Sie uns alte, weltweit bekannte Heilpflanzen zu erhalten, nur so werden wir „enkeltauglich“!

Buchempfehlungen



Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren

Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für alle Menschen, die an Krebs erkrankt sind und für alle anderen, die diesem Schicksal ausweichen wollen. Durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel kann man das Krebsrisiko vermindern und sogar das Wachstum von Krebszellen stoppen! Himbeeren, Brokkoli, grüner Tee oder Curcuma helfen wirkungsvoll vorzubeugen, aber auch zu heilen. Es ist schon bemerkenswert, dass die Schulmedizin noch nicht auf diese einfachen „Mitteln“ zugreift.

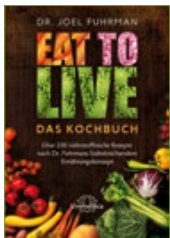
Goldmann Verlag, ISBN 978-3-442-17126-2



Rupert Sheldrake: Der Wissenschaftswahn oder: warum der Materialismus ausgedient hat

Rupert Sheldrake ist einer der führenden alternativen Biologen dieser Welt. In mehreren persönlichen Begegnungen durfte ich mich von seiner Genialität überzeugen. Die gängige Wissenschaft hängt, seiner Meinung nach, zu sehr an einem materialistischen Weltbild, das aber nicht mehr haltbar ist. Kommt das Bewusstsein wirklich aus dem Gehirn oder benützt es lediglich die große Zahl von Nervenzellen in unserem Gehirn? Lesen Sie dieses spannende Buch, es wird Ihr Leben verändern!

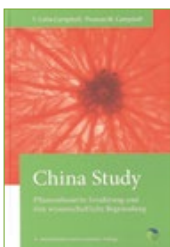
Verlag O.W. Barth, 978-3-426-29210-5



Dr. Joel Fuhrmann: Eat to live

Essen wir um zu leben oder leben wir um zu essen? „Eat to live“ ist ein Grundlagenwerk für gesunde Ernährung. Es stellt uns ein mächtiges Werkzeug zur Verfügung, um Gewicht zu verlieren und die Gesundheit zu erhalten. Das Buch kennzeichnet den Beginn einer ernsthaften, wissenschaftlich fundierten Gesundheitsrevolution. Neben einem besonderen Fachwissen bietet es auch 50 Rezeptideen für eine gesündere Ernährung. Dieses Buch gehört in jeden Haushalt, jede Schule, jedes Krankenhaus und jeden Kindergarten.

Verlag Unimedica, ISBN 978-3-944125-20-6



T. Colin Campell and Thomas Campell: China Study

Die China Studie belegt die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise. T. Colin Campell leitete die umfassende China Studie und wertete hunderte weitere ernährungswissenschaftliche Studien aus. Auch wenn man sich nicht sofort für eine vegane Ernährung entscheidet, es ist es wert dieses Buch zu lesen oder es als Nachschlagewerk zu Hause zu haben. Man sollte sich nicht von dem Wort „Studie“ im Titel ablenken lassen, das Buch ist leicht zu lesen und verständlich geschrieben.

Verlag Systemische Medizin, ISBN 978-3-86401-001-9



Thomas D. Seely: Bienen-demokratie

Die Summe ist mehr als seine Einzelteile, nur so kann man einen Bienenstaat verstehen. Die Bienenkönigin ist keine absolute Herrscherin, im Gegenteil: Bienen entscheiden alle gemeinsam als Schwarm. Ein anregendes Buch über die Schwarmintelligenz von Bienen. Viel können wir von diesem Insekt, das seit ca. hundert Millionen von Jahren auf unserer Erde lebt, lernen. Wenn irgend jemand auf dieser Erde die Demokratie „erfunden“ hat, dann waren es nicht die Griechen, sondern die Bienen.

S. Fischer Verlag, ISBN 978-3-10-075138-6

Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur

Lebendiges Natur-Wissen

Der Verein „**Natur heilt**“ hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Mitgliedern lebendiges Wissen über die Natur und lebendige Systeme zu vermitteln. Die Natur verfügt über ihre eigenen Regeln, die sich der Mensch nicht ausgedacht, jedoch zu beachten hat, weil sie auch für ihn gelten. Niemand kann sich ihnen entziehen.

Wir sind Lebewesen und gut darin beraten, uns selbst und die Natur (Tiere, Pflanzen, Böden und Gewässer) respektvoll zu behandeln. Dazu brauchen wir ein umfangreiches Wissen, das größtenteils in unseren Schulen nicht gelehrt wird.

Der Verein „**Natur heilt**“ wurde von Dr. med. Michael Ehrenberger in der Absicht gegründet, eine erweiterte, lebendige Sichtweise der Natur zu teilen. Undogmatisch und auf einer ganzheitlichen, philosophischen-physikalischen Denkweise beruhend.



Bringen wir gemeinsam die Natur den Menschen näher!

Um Vereinsmitglied zu werden, füllen Sie das Anmeldeformular aus oder schreiben uns eine E-Mail an info@natur-heilt.at. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro und beinhaltet:

- Willkommenspaket für neue Mitglieder
- Vereinsmagazin (Print und Online)
- Wissenstipps und gesunde Rezepte
- Förderung von Natur-Bewusstsein und -Vermittlung

„Natur heilt“

Verein für Kooperation mit und für Natur
8382 Mogersdorf 152 | Österreich
+ 43 3325 369 79 | info@natur-heilt.at
www.natur-heilt.at

Ich/wir möchte(n) Mitglied im Verein Natur heilt werden:

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

Email

Homepage

Datum

Unterschrift



Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, RRB Güssing-Jennersdorf,
IBAN: AT08 3302 7000 0321 7338. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft/Jahr.



Natur heilt



Netzwerk für Kooperation mit und für Natur